식품 집중 탐구 무

당뇨병 예방·치료에 최고

99세까지 88하게

'침묵의 살인자'로 불리는 당뇨병은 삶의 질을 현저하게 떨어뜨리는 대표적인 질환이다.

정기적인 혈당관리와 철저한 음식조절, 여기에다 각종 합병증 유발에 대해 촉각을 곤두세워야 하는 등 삶을 크게 위축시키는 질병이다.

현재 우리나라 국민 10명 가운데 1명이 당뇨 환자로 판명되고 있으며, 10년 뒤에는 4명 중 1명 꼴로 당뇨환자가 될 수 있다는 우울한 전망도 나온다.

당뇨병 환자는 40대 이후에 급격히 늘어나며 60대 이후에는 2명 중 1명이 당뇨를 앓게 될 정도로 심각한 질환이다. 우리나라의 경우 미국의 2배에 가까울 정도로 환자가 많다.

당뇨병은 고지방, 총 칼로리, 총 단백질의 양이 당뇨에 영향을 미치기 때문에 살이 찌지 않도록 하는 것이 가장 큰 관리법이다.

무는 이 처럼 당뇨 때문에 고생하는 환자는 물론 일반인들에게도 당뇨병 예방식으로 권장되는 다기능성 채소다.

무가 육류와 생선에는 없는 식이섬유를 다량으로 함유하고 있기 때문이다. 무에 들어있는 식이섬유는 당질의 소화흡수를 억제하고 적은 인슐린의 분비량으로도 당분의 흡수를 촉진, 식사 후 혈당량이 상승하는 것을 막아준다.

식이섬유 다량 함유 당분농도 상승 막아줘 무청에도 영양 풍부 함께 챙겨먹으면 좋아

무에 풍부한 식이섬유소는 체내에서 당의 흡수를 지연시키기 때문에 당뇨병 환자들의 필수 영양식으로 꼽힌다.

무는 속보다 껍질에 비타민C가 많아 깨끗이 씻어서 껍질째 먹는 것이 좋다.

식이섬유소는 위와 장에서 흡수돼 포만감을 높여주기 때문에 비만을 예방할 뿐만 아니라, 식이섬유 자체가 당분의 농도 상승을 막아주는 한편 흡수를 지연시켜 당뇨병을 예방한다.

또 무는 수분이 많이 함유돼 있고 칼로리가 낮아서 비만 걱정을 해소시켜 준다. 무말랭이는 식이섬유소의 함유량이 가장 높다. 무말랭이 한 접시에 들어있는 식이섬유소의 양은 오이 5개에 들어있는 식이섬유소와 같다.

된장에 넣어 먹기도 하고, 나물로 무쳐 먹기도 하는 무청의 영양가도 빼놓을 수 없다. 무청에는 비타민 A가 당근의 10배, 비타민C와 칼슘이 무 보다 풍부하게 들어있어 무와 함께 챙겨 먹으면 더 없이 좋다.

특히 무는 어떤 조리법으로 가공해도 영양소가 파괴되지 않는 특징을 갖고 있어 생으로 섭취하든, 쪄서 먹든 모두 좋다.

무의 매운 맛은 쉽게 물에 녹으므로 물에 한번 씻는 것만으로도 매운맛이 감소된다. 매운맛이 싫은 사람은 초절이를 하거나 살짝 익혀 조리해 먹으면 좋다.

무의 특징 가운데 독성 단백질을 해독하는 기능은 혈관질환 예방과 밀접한 관련을 맺고 있다.

혈관질환자의 혈중에는 단백질 대사과정에서 생기는 독성 단백질의 일종인 호모시스테인(Homocystein)이라는 물질이 있는데, 이는 최근 동맥경화를 일으킬 수 있는 물질로 꼽히는 악성 단백질이다.

이 독성 물질의 해독을 촉진하는 성분은 무에 포함된 베타인(Betaine)이다. 무의 베타인은 숙취를 해소하는 데 탁월한 효능이 있으며, 손상된 간을 보호해주기도 한다.

무에 함유된 식이성분은 당뇨병 예방에 좋은 최고의 음식이기 때문에 많이 먹으면 먹을수록 효과적이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

▶ 무 요리

끓여도 쪄도 영양소 파괴 안돼

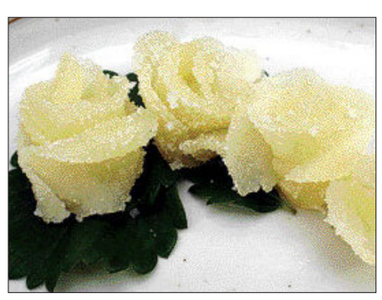
▲무 정과=요리 : ①무를 깨끗이 씻어 2㎝ 두께로 잘라 올려 깎는다 ②①에 물과 설탕, 소금을 넣고 은근한 불에 서서히 졸인다 ③끓일 때 생기는 거품을 걷어내고 반 이상 줄어들면 꿀을 넣어 완전히 졸인다.

▲쇠고기 무말이=요리 : ①사방 2㎝, 5㎝ 두께로 썰어 소금을 뿌려 절인다 ②쇠고기를 7㎝ 길이로 넓게 썰어 포를 뜬 뒤 소금과 후추로 밑간한다 ③팬에 양파, 샐러리, 마늘다진 것을 볶는다 ④③에 캐첩, 머스터 소스, 핫소스를 넣고 졸인다⑤②에 쇠고기를 편 다음 무를 올려놓고 돌돌만다 ⑥냄비에 쇠고기 말이를 담고 ④를 부어서 약한 불에 조린다

▲무 냉국수=요리 : ①무를 돌려 깎아 국수형태로 준비한다 ②계란으로 지단을 만들고 홍고추와 오이를 채쳐 준비한다 ③①을 더운물에 약 3~5정도 담가 아린맛을 없애고, 숨을 죽여 냉장보관한다 ④멸치와 다시마를 끓여 육수맛이 우러나도록 하고, 다진 마늘과 국간장, 청주로 간한다 ⑤완성그릇에 무국수를 담고 육수와 고명, 양념장으로 마무리한다.

▲석류김치=요리 : ①무를 4㎝ 크기로 잘라 바둑판 모양으로 칼집을 넣는다 ②미나리와 실파, 패를 3㎝로 썬다 ③석이버섯을 끓는 물에 담갔다가 비벼 이끼를 제거하고 돌돌말아 채썬다 ④소금물에 절인 무와 배추를 소쿠리에 건져 물기를 제거한다 ⑤④에다 김치소를 채우고 배추로 겉을 감싼뒤 소금간한 물에 배즙과 생강즙을 섞어 김치에 붓는다

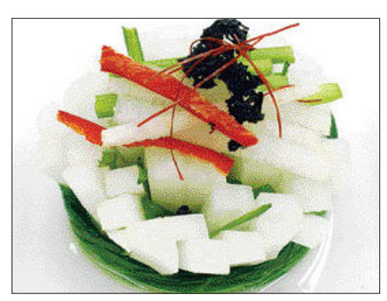
〈김지현 요리학원 김선혜연구원〉



무 정과

쇠고기 무말이

무 냉국수



석류김치

대소변 잘 나오게 하고 술독 풀어줘

'무'는 대소변을 잘 나오게 하고 술 독을 풀어주고, 가래도 삭히는 대표적인 효능이 있다.

코피를 흘리거나 피를 토하는 데도 효과가 있다. 당뇨병과 이질치료제로 사용됐다.

영양학적으로는 '디아스타제'가 함유돼 소화를 촉진시키는 한편, '리그닌'을 포함하고 있는 식물성 섬유소가 장내의 노폐물을 청소해준다.

콜레스테롤이나 담즙산을 흡착한 뒤 변으로 배출시켜 혈액을 깨끗하게 해주는 역할 때문에 고혈압· 뇌출혈 등을 예방하는 채소로도 애용된다. 발암물질 때문에 생기는 유전자 돌연변이를 억제하기도 한다.

특히 '무'의 껍질에는 소화효소와 비타민C가 많기 때문에 껍질째 요리하는 것이 좋다.

'무 잎'이 함유한 카로틴은 암이나 만성질환을 일으키는 활성산소를 무력화시키는데 큰 도움을 준다. 이 때문에 조상들은 무잎을 곁들인 된장국을 자주 먹었다.

한의학에선 '무의 씨'를 '내복자' 또는 '나복자(蘿蔔子)'라고 부르며, 소화작용과 가래를 삭히는 효능 때문에 소화제로 사용했다. 두부를 먹고 체했을 땐, 즉효를 볼 수 있다.

모든 한약에 적용되는 것은 아니지만 음기를 보충하는 약재인 '지황'이 포함된 한약과 함께 '생무'를 먹으면 머리가 하얗게 되기도 한다. 지황과 무가 상극이기 때문이지만 무를 익혀 먹으면 부작용은 없다.

그러나 무는 기를 가라앉게 하므로 기가 허약한 사람은 주의해야 하고, 특히 비·위장이 허약하고 차서 소화가 잘 되지 않는 사람은 섭취를 주의해야 한다.

〈광주 예인한의원〉