

식품 집중 탐구

두릅

활력을 주는 '자연산 영양제'

99세까지 88하게

가시 있는 나물류 분류되는 두릅은 '산에서 나는 버터'로 불릴 만큼 영양이 풍부하다.

쌉쌀한 향이 나는 두릅을 초고추장에 찍어 먹는 맛은 빼놓을 수 없는 5월의 별미로 꼽힌다.

두릅은 산자락이나 골짜기에서 흔히 볼 수 있는 대표적인 산채로, 국내에는 10여종의 자생 두릅이 있는 것으로 알려져 있다. 땅 두릅과 야생 두릅 2종류가 있으며, 땅 두릅은 4~5월에 돌아나는 새순을 땅을 파서 잘라낸 것이고, 나무 두릅은 나무에 달리는 새순을 딴 것이다. 나무 두릅은 가시가 있는 것이 특징이다.

두릅은 신체에 활력을 주는 자연산 활력 공급제다. 4~5월에 맛과 영양이 절정에 오르기 때문에 '봄 두릅은 금, 가을 두릅은 은'이라는 속담이 전한다.

두릅 특유의 쌉쌀한 맛을 내는 사포닌이라는 성분이 몸 안에서 이 같은 작용을 한다. 혈액에 포함된 불필요한 지질을 제거해 혈액순환을 촉진, 피로회복을 돕는다.

특히 두릅이 함유하고 있는 사포닌은 건강작용, 중추신경 흥분작용, 강심 작용 등 효능을 지니고 있다. 두릅이 불철 건강식으로 꼽히는 이유다. 여기에서 사포닌은 당뇨병을 효율적으로 제어하는 성분이다. 의학계의

약리작용을 한다.

두릅에는 단백질과 칼슘, 인, 철 등의 무기질 또한 풍부하다. 단백질과 회분이 많고, 특수성분인 올레아노닌산, 아파타랄린, 베타타랄린, 이라로신, 사무지 등 여러 다양한 성분을 포함하고 있다.

비타민 C도 많은 편이고 단백질을 구성하는 아미노산의 조성이 좋아 영양적으로도 손색이 없다.

두릅에는 다른 채소에 비해 칼륨 함량이 높고 비타민 A, C가 풍부해 성장기 어린이들에게 좋다. 어린 두릅순에는 신경을 안정시키는 칼슘이 들어 있어 마음을 편안하게 만들어 준다. 사무직 종사자와 학생들이 먹을 경우 머리가 맑아지고 숙면을 취하는 효과를 볼 수 있다.

위의 기능을 왕성하게 해주는 작용을 하기 때문에 위경련이나 위궤양에도 효과가 있다. 꾸준히 섭취할 경우 위암을 예방할 수 있는 산채로 알려져 있다.

두릅은 끓는 물에 살짝 데쳐 초고추장에 찍어 먹는 것이 가장 좋는데, 영양학적으로도 두릅이 함유한 비타민의 파괴를 최소화 하는 방법으로 권장된다. 두릅을 초고추장에 찍어 먹으면 초고추장의 식초가 비타민 C의 분해를 방지하고, 산뜻한 맛을 살려 주기 때문이다.

두릅은 끓는 물에 살짝 데쳐 초고추장에 찍어 먹는 것이 가장 좋는데, 영양학적으로도 두릅이 함유한 비타민의 파괴를 최소화 하는 방법으로 권장된다. 두릅을 초고추장에 찍어 먹으면 초고추장의 식초가 비타민 C의 분해를 방지하고, 산뜻한 맛을 살려 주기 때문이다.

연구 결과 봄에 채취한 두릅이 혈당 강하 효능을 나타내는 것으로 분석됐다. 이에 비해 뿌리 껍질 쪽에 혈당치를 낮추고 인슐린의 분비를 촉진하는 물질이 다량 함유돼 있는 것으로 밝혀졌다

일반적으로 당뇨환자는 당질대사 이상으로 혈당이 지나치게 높다는 문제와 함께 지질대사의 이상 때문에 혈중지질이 높게 나타나는 대사상의 특징이 있다.

이에 따라 당뇨병의 효과적인 관리를 위해선 혈당의 조절과 혈중지질의 관리가 동시에 필요한데, 두릅은 이 두 마리 토끼를 효과적으로 잡아주는

효과를 보인다. 특히 두릅이 함유하고 있는 사포닌은 건강작용, 중추신경 흥분작용, 강심 작용 등 효능을 지니고 있다. 두릅이 불철 건강식으로 꼽히는 이유다. 여기에서 사포닌은 당뇨병을 효율적으로 제어하는 성분이다. 의학계의 약리작용을 한다.

두릅에는 단백질과 칼슘, 인, 철 등의 무기질 또한 풍부하다. 단백질과 회분이 많고, 특수성분인 올레아노닌산, 아파타랄린, 베타타랄린, 이라로신, 사무지 등 여러 다양한 성분을 포함하고 있다.

비타민 C도 많은 편이고 단백질을 구성하는 아미노산의 조성이 좋아 영양적으로도 손색이 없다.

두릅에는 다른 채소에 비해 칼륨 함량이 높고 비타민 A, C가 풍부해 성장기 어린이들에게 좋다. 어린 두릅순에는 신경을 안정시키는 칼슘이 들어 있어 마음을 편안하게 만들어 준다. 사무직 종사자와 학생들이 먹을 경우 머리가 맑아지고 숙면을 취하는 효과를 볼 수 있다.

위의 기능을 왕성하게 해주는 작용을 하기 때문에 위경련이나 위궤양에도 효과가 있다. 꾸준히 섭취할 경우 위암을 예방할 수 있는 산채로 알려져 있다.

두릅은 끓는 물에 살짝 데쳐 초고추장에 찍어 먹는 것이 가장 좋는데, 영양학적으로도 두릅이 함유한 비타민의 파괴를 최소화 하는 방법으로 권장된다. 두릅을 초고추장에 찍어 먹으면 초고추장의 식초가 비타민 C의 분해를 방지하고, 산뜻한 맛을 살려 주기 때문이다.

연구 결과 봄에 채취한 두릅이 혈당 강하 효능을 나타내는 것으로 분석됐다. 이에 비해 뿌리 껍질 쪽에 혈당치를 낮추고 인슐린의 분비를 촉진하는 물질이 다량 함유돼 있는 것으로 밝혀졌다

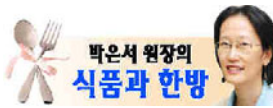
일반적으로 당뇨환자는 당질대사 이상으로 혈당이 지나치게 높다는 문제와 함께 지질대사의 이상 때문에 혈중지질이 높게 나타나는 대사상의 특징이 있다.

이에 따라 당뇨병의 효과적인 관리를 위해선 혈당의 조절과 혈중지질의 관리가 동시에 필요한데, 두릅은 이 두 마리 토끼를 효과적으로 잡아주는



두릅은 신체에 활력을 공급해주고 피로를 풀어주는 효능을 지니고 있어 불철 권장식으로 꼽힌다.

변비·신경통·간장질환에 효능



박은서 원장의 식품과 한방

봄, 간장질환이 있는 사람에게 좋다. 혈당이 떨어뜨리는 효능도 우수해 당뇨병 환자에게 좋은 식품이다. 이 밖에 신경을 안정시키는 효능과 머리를 맑게 하고 혈액순환을 잘 되게 하는 효과도 있다.

독활(獨活·두릅의 뿌리)은 한약재로도 많이 쓰인다. 독활은 바람이나 찬 기운이 몸에 들어온 것을 몰라치는 효능이 뛰어나 감기, 관절통, 각종 신경통 등의 치료에 도움을 준다.

독활을 끓여 차처럼 따뜻하게 복용하면, 진정, 진통 작용을 나타낸다. 관절통이나 안면 신경마비가 있을 때 복용할 경우 근육이나 신경의 통증을 완화시켜 준다.

식욕이 없을 때 두릅을 끓는 물에 삶아 초고추장에 찍어 먹을 경우 입맛을 돋게하는 효과를 볼 수 있으며, 피로 회복효과도 느낄 수 있다.

그러므로 두릅은 변비와 신경



두릅 무 말이쌈



두릅 잣소스 샐러드



두릅 튀김



두릅 버섯찜

▶ 두릅 요리

“학생들이 먹으면 머리 맑아져요”

▲두릅 무 말이쌈

요리: ①두릅과 미나리를 살짝 데쳐 놓는다 ②무는 식초, 설탕, 소금에 절인다 ③계란지단을 만들고, 당근과 함께 채썰어 놓는다 ④무 절인 것에 각 재료를 넣고 만 뒤 미나리로 예쁘게 말아놓는다.

▲두릅 튀김

요리: ①녹말가루와 밀가루를 각각 같은 분량으로 섞은 뒤 다진 파, 마늘, 소금으로 간한다 ②밀가루 반죽을 두릅에 입힌다 ③튀김 기름이 170~180도 끓을 때 ④를 넣어 튀긴다.

▲두릅 잣소스 샐러드

요리: ①두릅을 끓는 물에 데친다 ②미나리를 다듬은 뒤 두릅 길이만큼 썬다 ③새우를 데쳐서 얇게 반으로 가른다 ④갓의 고갈을 떼고 종이 타월에 놓고 다진다 ⑤참기름, 육수를 섞어 소금, 하얀 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.

▲두릅 버섯찜

요리: ①두릅을 살짝 데쳐서 양념에 무쳐놓는다 ②새우가 버섯은 두릅 길이만큼 썰고 꽃이 에 두릅, 버섯, 홍고추를 번갈아 썰는다 ③밀가루, 달걀을 분쇄하여 식용유에 지지한다.

(도움주신 분 = 동산대 RIS사업단 김미영 연구원)

Advertisement for '금천공인중개사' (Gimcheon Public Broker) with contact info and services.

Advertisement for '성공시대부동산' (Success Era Real Estate) with property listings.

Advertisement for '금보부동산컨설팅' (Gimbob Real Estate Consulting) with services.

Advertisement for '맨헤트5번가 부동산센터' (Manheute 5-gang Real Estate Center) with services.

Advertisement for '정원공인중개사' (Jeongeong Public Broker) with contact info.

Advertisement for '금호공인중개사' (Gimho Public Broker) with contact info.

Advertisement for '에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사' (Asset Korea Real Estate Consulting & Jinkyun Lawyer) with legal and real estate services.