

식품 집중 탐구

감자

위장강화에 좋은 '채소의 왕'

99세까지 88하게



'채소의 왕', '신의 허약', '북유럽의 오렌지', '제2의 빵'.

감자는 유난히 예칭이 많은 채소다. 밤에 못 자지 않는 효용까지 때문에 기근에 시달리는 선조들에게는 허기를 달래는 대표적인 구황식 품이었다. 최근에는 풍부한 영양가가 새롭게 드러나면서 주부들의 사랑스런 눈길을 받고 있다.

여기에도 감자의 성분 가운데 혈압을 감하시키는 효능이 있다는 사실이 연구결과로 밝혀져 몸값을 더욱 높이고 있다.

영국의 식품조사 연구구소(IFR) 연구진이 감자의 성분 가운데 '쿠코아민'이라고 불리는 화학성분과 관련 화합물이 많이 함유돼 있다는 사실을 발견한 것이다. '쿠코아민'은 혈압 강하에 특효를 보이는 물질이다.

감자 100g에는 탄수화물 12g, 단백질 2.5g, 지방 0.1g, 비타민C 21mg이 들어 있다. 무기질로는 채소류에 많은 칼륨이 풍부하다. 칼륨은 체내에서 나트륨을 배출하는 작용을 하기 때문에 고혈압 예방과 치료에 도움을 준다. 동서를 막론하고 꼽는 감자의 대표적인 덕목은 위장강화 효과다. 소화는 기본이고 대장

의 연동운동을 자극, 변비를 해소하고 체내에 남아 있는 염분 배출을 촉진한다.

감자 가루는 위벽에 일종의 보호막을 형성해 위를 보호하는 역할을 하기도 하며, 감자즙은 위궤양 같은 위장질환을 예방하고 치료한다.

또 감자는 밀보다 단위 면적당 수확량이 5배나 많아 양과 질을 겸비한 식품으로 꼽히기도 한다.

감자는 장수식품으로도 주목받고 있다. 소화가 잘 되면서도 성장에 필요한 필수 아미노산이 풍부해 '유카'라는 감자류를 주식으로 하는 불가리아의 '훈자'와 에콰도르의 '비루카밤바'는 장수 마을로도 유명하다.

감자는 소화율이 높은 데다 칼로리가 적어 다이어트식으로 권장된다. 많은 영양소를 갖고 있는 반면 칼로리는 밥의 1/2 밖에 안된다. 그만큼 수분 함량이 높고 식이 섬유가 풍부해 포만감을 주고 소화도 잘되는 장점을 갖고 있다.

필수 영양소인 비타민C는 사과의 두배에 달한다. 스트레스를 받으면 우리 몸에서는 부신피질 호르몬을 분비해 스트레스로부터 몸을



감자는 소화율이 96%로 매우 높고 영양가 또한 높아 건강식으로 사랑받는 대표적인 '뿌리야채'다.

을 보호하는 데, 이 같은 기능을 촉진하는 역할을 비타민C가 맡는다. 그만큼 감자에 포함된 비타민C가 스트레스를 잘 견디게 해준다는 얘기다.

감자의 비타민C는 채소나 과일에 있는 것과 달리 열을 가해도 쉽게 파괴되지 않아 기후 때문에 오렌지, 레몬 등을 재배할 수 없었던 북유럽 사람들은 감자로 비타민C를 보충했다고 전해진다. 이 때문에 북유럽에서는 감자를 '북유럽의 오렌지'라 부르기도 한다.

감자는 영양조성이 쌀이나 밀가루와 비슷해서 주식으로 먹을 수 있다. 특히 붉은 수확하는 감자는 전분이 풍부하다. 실제로 러시아에서는 감자를 '제2의 빵'이라고 불렀다.

감자는 튀겨 먹는 것보다 가능하면 찌서 먹는 것이 건강에 좋다. 찌서 먹는 것이 영양의

흡수율을 높이기 때문이다. 감자는 버터와 궁합이 잘 맞는다. 버터에 풍부한 비타민A는 감자에 있는 비타민C이 몸에 잘 흡수되도록 돕는 역할을 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr (사진=니랑주기자 mjna@kwangju.co.kr)

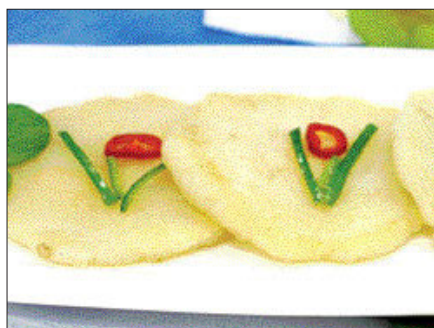
비타민C 등 영양 풍부 혈압 낮추고 소화율 높아 세계인의 건강 장수식품 찌서 먹어야 건강에 좋아

감자 요리

"버터와 궁합이 잘 맞아요"

- ▲감자전=요리 : ①감자의 껍질을 벗겨 강판에 간 뒤 건더기를 걸러 소금간 한다 ②홍고추, 풋고추는 링모양으로 얇게 썰어 씨를 빼낸다 ③프라이팬에 감자를 지진 뒤 풋고추, 홍고추를 올려 장식한다.
▲감자 아재말이=요리 : ①감자 가루, 밀가루를 섞어서 소금간한 뒤 무르게 반죽한다 ②오이를 돌려 깎아 껍질을 채썰고, 당근, 피망은 4cm 크기로 썬다 ③감자 반죽으로 전병을 얇게 부친다 ④③에 야채를 넣어 만 뒤 머스터드 소스를 끼얹는다.
▲감자 북어국=요리 : ①감자를 씻어 벗기고 채썰기 한다 ②냄비에 감자와 북어를 넣은 뒤 들기름을 조금 넣고 살짝 볶는다 ③물을 4컵 정도 붓고 팔팔 끓인다 ④끓는 사

- 이 계란 1개를 풀고 다듬어 놓은 파를 계란 풀은 것과 섞는다.
▲감자 리조또=요리 : ①감자를 작은 주사위 모양으로 썰고 양파를 곱게 다진다 ②베이컨을 곱게 다진다 ③냄비에 버터를 넣고 베이컨을 볶다가 감자, 양파를 넣고 살짝 볶는다 ④볶던 야채에 쌀을 넣고 다시 한번 볶다가 물을 붓고 센불에서 끓이다가 약한 불에서 푹을 뜬다 ⑤밥이 됐을 때 파마산 치즈를 골고루 뿌려준다 ⑥불을 끄고 뚜껑을 덮고 치즈가 녹도록 푹을 뜬다 ⑦완성된 감자 리조또를 접시에 담고 한 번 더 파마산 치즈가루를 올린다.
(도움 주신분 김지현 요리학원 김다희 연구원)



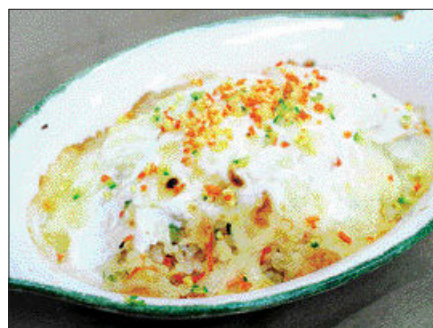
감자전



감자 북어국



감자 아재말이



감자 리조또



박은서 원장의 식품과 한방

감자는 혈액을 맑게 하고, 배속을 든든하게 하며 기운을 더해주기 때문에 옛 선인들은 풍만함 영양이 좋으며 '토두(土豆)'라 불렀다.

소화, 흡수가 원활해 소화기관을 튼튼하게 할 뿐 아니라, 건조해진 인체를 윤활하게 해주는 효과를 바탕으로 감자가 떨어지거나 약하고 체력이 떨어지지 쉬운 체질에겐 3대 독소(食毒·水毒·血毒)에 의해 생기는 '담음'을 제거해, 면역력을 높여준다.

항균작용이 뚜렷해 속쓰림, 메스꺼움, 상복부 불쾌감을 없애줄 뿐 아니라, 설사에도 효능이 있다. 감자생즙에 들어 있는 '알기닌'은 위벽에 막을 만들어 위를 보호하는 효과를 바탕으로 위장질환을 예방·치료 예방한다. 진정작용을 하

"혈액 맑게하고 소화기관을 튼튼하게"

는 '아트로핀'을 위, 십이지장장애 등의 통증을 감소시킨다.
어린 시절 밥대신 먹었던 기억 때문에 '감자'하면 '단수화물'을 연상하기 쉬운데, 유럽에선 '대지의 사과'라고 할 만큼 풍부한 비타민C를 포함하고 있다. 감자에 들어 있는 비타민C는 가열해도 파괴되지 않아 해독 및 세포조직의 재생을 촉진하는 한편, 부신피질호르몬의 생산을 촉진하여 스트레스로부터 우리 몸을 지켜준다.

동맥보강에 따르면 감자는 충치를 예방하고 해충이나 기생충 따위를 없애는 구충작용과 속독을 주는 해독작용을 할 뿐 아니라, 피부병을 예방하고 알레르기 체질 개선에도 탁월한 효과가 있다.

최근에 와서는 훌륭한 정장작용과 풍부한 콜라겐 덕분에 다이어트 뿐만 아니라 피부치료 및 변비예방에도 민간에선 사용되고 있다.

(광주 예인한의원)

첨단월계공인중개사
첨단중심 상업지역
첨단 원동 건물급매
첨단 아남전자 인근 투자지
상가건물
첨단 인근 자연·생산농지
광산구 도전동 해삼산단 9번도로
경관좋은 종교용 최적지
자연 준공업지역 급매

금보부동산컨설팅
토지매매
임대매매
건물매매
주유소 및 주유소 부지매매
임대매매
주유소 매매

김천공인중개사
정원공인중개사
금호공인중개사
\*병원, 카센터, 상가부지
\*월산동 외곽순환도로
\*생산농지, 자연농지
\*2중 3중 주거지역
\*향후 식당·유원지 부근
\*성업중인 주유소
\*잔 땅 투자

김천공인중개사
정원공인중개사
\*본업소는
충장로·황금동
금남지하상가
임대매매
전문중개업소
입니다.

정원공인중개사
\*본업소는
충장로·황금동
금남지하상가
임대매매
전문중개업소
입니다.

정원공인중개사
\*본업소는
충장로·황금동
금남지하상가
임대매매
전문중개업소
입니다.

정원공인중개사
\*본업소는
충장로·황금동
금남지하상가
임대매매
전문중개업소
입니다.

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
아파트
농지
주택
상가건물
주유소
임대매매
건물매매
주유소 및 주유소 부지매매
임대매매
주유소 매매