

식품 집중 탐구

부추

양기 돋우는 강정식품

99세까지 88하게



부추는 씨를 뿌린 후 돌보지 않아도 잘 자라는 왕성한 생명력을 자랑하는 채소이기도 하다.

'부추 씻은 첫 물은 아들도 안주고 신랑만 준다'는 은밀한 이야기가 낯설지 않을 정도로 부추의 효능을 빚낸 속담은 많다. 기력을 북돋운다는 의미에서 '양기초(陽氣草)', '기양초(起陽草)'로도 불린다. 부추에 다채로운 영양분이 들어있기 때문 이다.

부추 100g 속에 는 단백질 2g, 당류 2.8g, 칼슘 50mg, 칼 륨 450mg이 포함돼 있다. 비타민 A와 C 도 매우 풍부하며, 비 타민 B1 과 B2 등 도 다량 함유돼 있어 예로부터 강장(強壯) 효과가 큰 대표 적인 채소로 알려져 있다.

일반적으로 비타민 B1은 몸에 흡수가 잘되 지 않는 단점이 있으나 부추에 포함된 엽록소 성분은 비타민 B1의 흡수를 도와 체내에 오래 머물 수 있도록 해준다. 이 때문에 부추 는 강정식품으로 꼽힌다.

부추는 독특한 맛과 향을 갖고 있다. 이 맛 의 원천은 아릴실라이드로 소화 작용을 촉진 하는 영양소다. 서양에서는 냄새 때문에 부추 를 기피하고 있지만 아릴실라이드는 암예방 효과가 뛰어난 물질이다.

특히 항산화 작용을 하는 데다 발암물질의

독성을 제거하는 해독 효소를 활성화시켜 위 암, 대장암 등에 효과를 보인다고 알려져 있다.

몸에 해로운 활성산소를 제거하는 역할도 부추의 강점이다. 지난 2003년 한국식품영양 학회지에 실린 논문 에 따르면 부추를 장기 섭취한 흰쥐에게서는 활성산소 가운데 가장 위 험하다고 알려진 하이 드로시라디칼이 간에 서 73%, 피부에서는 79%가 억제됐다고 한 다.

항산화 작용에 관한 한 베타 카로틴도 빼놓 을 수 없다. 부추에 들 어 있는 베타 카로틴은 활성산소가 세포를 산 화시키는 것을 강력하게 막아주는 항산화 작 용을 한다.

우리 몸에 생긴 불필요한 활성산소의 활 동을 제어할 뿐 아니라, 활성산소가 발생하는 것 도 억제한다. 여기에다 베타 카로틴은 세포손 상을 막아 암을 예방하고 노화를 방지하는 성 분이다. 함량도 효능면에서 뛰어난 호박, 매추 를 능가한다.

부추는 모두 다섯 가지 색깔을 가지고 있어 오색채로도 불린다. 줄기는 흰색, 싹은 노란 색, 잎은 파란색, 뿌리는 붉은색, 씨앗은 검정

단백질 등 영양 풍부 암예방 효과도 뛰어나 된장과 함께 먹으면 음식 궁합 특히 좋아

어 있는 베타 카로틴은 활성산소가 세포를 산 화시키는 것을 강력하게 막아주는 항산화 작 용을 한다. 우리 몸에 생긴 불필요한 활성산소의 활 동을 제어할 뿐 아니라, 활성산소가 발생하는 것 도 억제한다. 여기에다 베타 카로틴은 세포손 상을 막아 암을 예방하고 노화를 방지하는 성 분이다. 함량도 효능면에서 뛰어난 호박, 매추 를 능가한다. 부추는 모두 다섯 가지 색깔을 가지고 있어 오색채로도 불린다. 줄기는 흰색, 싹은 노란 색, 잎은 파란색, 뿌리는 붉은색, 씨앗은 검정



부추는 단백질, 지방, 당질 등 영양분이 많아 예로부터 대표적인 강정식품으로 꼽혔다.

색으로 이뤄져 있다. 한겨울에 돌아오는 부추 의 노란싹은 '황구'라고 해서 옛 고관들의 밥 상에 올랐던 귀한 식품이다. 불가에서는 부추를 포함한 다섯 가지 음식 물을 오신채라고 해서 먹는 것을 금하고 있다. 대부분 자극성이 강하고 냄새가 많기 때문 이다.

부추와 된장을 함께 먹으면 음식궁합으로 는 최고다. 된장은 나트륨을 다량 함유하고 있 고 비타민A와 비타민C가 부족한 식품이다.

부추는 이 점을 보완해준다. 부추의 알라틴은 소화를 촉진하는 데다 살 균 작용까지 있어 고기를 조리할 때 함께 먹 으면 그만이다. 그러나 위장이 약하거나 알레르

기 체질인 사람이 지나치게 많이 먹으면 설사 를 할 수 있으므로 주의해야 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

“부추씨, 성기능 강화에 뛰어나”



박은서 원장의 식품과 한방

부추는 아무렇게나 씨를 뿌려도 잘 자 라는 생명력 강한 채소인 만큼 몸에 좋 은 효능도 무척 많다. 동의보감에도 “부 추는 인체의 양기를 돋우는 식품이요, 본초중 주풍ATP입구 약500평 평당400만

藏) 뿐 아니라 호르몬을 분비하는 비호 생식기 전환을 일컬으며, 부추가 강장 (強壯)효과에 있어서 탁월함을 강조하 고 있다.

따라서 여성들의 '대하(帶下)'나 남성 들의 조루증을 다스리는 데도 사용됐다. 또 냉증이 심할 때 혈액순환도 좋게 하 는데, '유화활림'성분으로 인한 독특한 냄새가 몸에 흡수되어 자율신경을 자극 하여 에너지 대사를 활발하게 해주기 때 문에 부추를 먹으면 몸이 따뜻해진다.

부추씨는 양기를 더해주고 정기를 갈 무리하는 효능이 부추보다 훨씬 뛰어나 다. 한약재로 지어 먹으면 성기능을 강 화하거나 오줌소독 등을 치료하는 효과 를 볼 수 있다.

그러나 열성이 강하기 때문에 몸에 열 이 많거나 음기가 허약해 열이 오르는 경우, 술마신 뒤에는 피해야 한다. 부스 럽이나 종기가 생기거나, 눈병이 있는 경우도 마땅치 않다.

(광주 예인한의원)

부추 요리

“더위에 지친 가족에 활력·입맛 충전”

- ▲부추 전=요리 : ①부추와 홍고추, 양 파, 해물류를 먹기 좋게 손질한다 ②계란, 밀 가루, 간장으로 간을 해 반죽한다 ③D,②를 골고루 섞은 뒤 팬에서 노릇노릇해질 때 까지 부친다 ④초간장과 함께 곁들인다.
▲부추 잡채=요리 : ①돼지고기를 채썰 어 간장양념에 쪄다 ②팬에 고기를 넣고 볶 다가 양파를 함께 넣는다 ③굴소스와 후추 청주를 넣고 졸여준다 ④재료가 익으면 부 추를 넣고 살짝 볶은 후 참기름을 넣고 마무리 한다.
▲돼지고기 편육과 부추겉절이=요리 : ①냄비에 물을 넣고 된장을 풀어 끓인 뒤 찬물에 깨끗이 씻은 돼지고기를 넣고 생강

- 지민것을 넣어서 물리질 때까지 삶는다 ② 삶은 돼지고기를 삼베보자기나, 행주로 싸 서 무게로 눌러 단단히 굳은 후 얇 게 썰어 준비한다 ③부추를 먹기 좋은 크기 로 썰고, 수삼, 밤, 배는 채를 썰어 준비한다 ④양로와 양념장을 고루 섞어 편육과 곁들 인다.
▲부추 모듬 튀김=요리 : ①계란흰자, 밀가루, 물, 소금소량, 설탕으로 반죽한다 ② 부추, 감자, 양파, 새우, 가지, 오징어를 넣고 반죽한다 ③기름에 튀긴 뒤 오사비 간장을 곁들인다.
<도움 주신분> 김지현 요리학원 박종희 연구원, 푸드 스타일리스트 김나형



부추전



돼지고기 편육과 부추겉절이



부추잡채



부추 모듬 튀김

첨단월계공인증개사
첨단중심 상업지역
첨단 원동 건물급매
첨단 아남전자 인근 투자지
상가건물
첨단 인근 자연·생산농지
광산구 도원동 해삼산 언덕도로
경관좋은 종교용 최적지
자연 준공업지역 급매

금보부동산컨설팅
토지매매
임대매매
건물급매
주책매매
고시원 매매

팜 부동산서비스
영혼과 마음의 안식처
[매장군 봉산면 가곡리] 3000평
[매장군 봉산면 가곡리] 2000평

금천공인증개사
[공장 창고부지 및 투자추천물건]
4차선 사거리 코너 생산농지
비이동
니추

정원공인증개사
본업소는
총장로·황금동
금지하상가
임대매매 전문중개업소입니다.

금호공인증개사
*병원, 카센터, 상가부지
*생산농지, 자연농지
*2중 3중 주거지역
*향후 식당·유원지 부근
*성업중인 주유소
*잔 땅 투자

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
아파트
농지
주박
다거구(원룸)
공장

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
아파트
농지
주박
다거구(원룸)
공장