

식품 집중 탐구

가 지

피 맑게하고 항암 효과

99세까지 88하게

가지는 여름이 제철이다. 속살을 찢어 무쳐 먹는 맛은 별미다. 가지는 93% 가량이 수분으로 이뤄져 있는 데다 무척 흔하기 때문에 귀한 대접을 받지 못하는 과채다.

그러나 단순하게 한끼 반찬거리로 먹기에는 영양가가 만만치 않다. 비타민 C의 함량은 오이와 같은 수준이다. 최근에는 몸에 좋은 생리활성 성분을 갖고 있다는 장점이 연구결과 부각되면서 새롭게 조명받고 있다.

특히 혈중콜레스테롤을 떨어뜨리는 등 혈액에 대한 효능은 주목된다.

이 같은 작용은 가지에 포함돼 있는 색소 나스틴(자주색)과 하이신(적갈색)의 기능 때문이다. 이 색소들은 지방질의 흡수를 촉진하고, 혈관의 노폐물을 녹여 배출하기 때문에 피를 맑게 해준다. 또 동맥에 침전물이 생기는 것을

간장·취장 기능 촉진 여름철 식중독 예방 말려 먹어도 영양 만점

제어해 심장병과 뇌졸중도 예방한다. 가지의 독특한 색깔을 내는 안토시아닌은 시력개선, 혈당 개선, 혈압 안정, 혈액순환 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

안토시아닌은 녹차의 떫은 맛을 내게하는 것과 비슷한 폴리페놀의 일종이다. 이 성분은 높은 항산화 효과가 입증됐으며, 암세포 증식을 억제하고 암세포의 자살을 돕는 역할을 하는 물질로 알려져 있다. 바이러스와 세균을 잡는 역할도 겸한다고 한다.

가지는 간장과 취장의 기능을 촉진하고 이뇨작용도 활발하게 해준다. 가지의 스코폴레틴(Scopoletin)과 스코파론(Scoparone)은 경련억제 성질을 갖는 영양분이 함유돼 있다.

실제 나이지리아를 비롯 아프리카 나라들에서는 이같은 점 때문에 가지를 약재로 사용하기도 한다. 신경통을 다스리기 위한 민간요법을 익혀두고 암세포의 자살을 돕는 역할을 하는 물질로 알려져 있다. 바이러스와 세균을 잡는 역할도 겸한다고 한다.

일본에서는 가지주스가 암의 전조가 되는 세포 손상을 억제한다는 연구 결과가 발표됐다. 우리나라에서는 가지 생즙이 여름철 식중독에 효과가 있다고해 민간요법에서 주목했



가지는 혈액에 대한 효능과 신경통을 완화해주는 효과 때문에 주목받고 있는 대표적인 과채다.

다. 가지를 나물처럼 제철에 말려두었다가 물에 불려 사용하면 1년 내내 영양가를 누릴 수 있다. 가지를 건조시킬 경우 수분 함량은 13%까지 낮아지지만, 당질이나 다른 영양소 함량은 상대적으로 증가한다.

일반적으로 가지는 식물성 기름으로 요리하는 게 권장된다. 가지에는 지방질 성분이 거의 없으며, 조식이 스펀지와 비슷해 기름을 흡수하기 때문에 식물성 기름으로 튀김이나, 전을 만들어 먹으면 좋다.

가지하면 단순히 무쳐내거나 말려다 볶아 먹는 것쯤으로 생각하기 쉽지만, 요리법이의

외로 많다. 오이 소박이 처럼 소를 박아 담그면 가지김치, 데친 뒤 잘게 찢어 꼬챙이에 꿰어 밀가루를 묻혀 달걀을 씌워 지면 가지 누름찌가 되기도 한다.

가지는 7~9월 사이에 제맛이 난다. 이 때 출하되는 가지가 씨가 적어 아린맛이 없기 때

문이다. 가지를 보관할 때 온도는 10~15℃ 정도로 유지하는 게 좋다. 너무 온도가 내려가면 변색되고 윤기가 없어지므로 지나치게 찬 곳에서 보관하는 것은 금물이다.

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



가지는 여름철 식중독을 예방하는 성분이 들어있다고 알려져 민간에서 약재로 쓰기도 했다.

▶ 가지 요리

“가지 하나로 가지가지 요리를 맛있게”

▲가지 오드블=요리 : ①가지를 6cm 크기로 자른 뒤 절반을 잘라 속을 파낸다 ②양상추를 가지만한 크기가 되도록 찢는다 ③청·홍 피망, 도라지, 표고버섯을 채썰어서 팬에 살짝 볶는다 ④가지 위에 양상추를 얹고 볶아낸 재료를 얹은 후 준비한 드레싱을 뿌린다.

▲가지 샐러드=요리 : ①가지를 0.3cm 두께로 길게 썬 뒤 팬에서 노릇해질 때까지 굵는다 ②토마토 껍질을 떼어내고 4등분한다 ③가지를 식혀 돌돌 만 뒤 방울 토마토를 올린 후 드레싱(양파, 홍피망, 사과를 썰어 식초·올리브유를 섞음)을 얹는다.

▲가지고기 샌드 튀김=요리 : ①가지를 2cm 두께로 썬 다음 조각 마다 칼집을 넣는

▲다진 쇠고기에 고기소 재료를 넣고 반죽(다진쇠고기, 다진마늘, 간장, 달걀물, 소금, 후춧가루, 깨소금)한다 ③칼집을 넣은 가지 사이에 밀가루를 바르고 ②를 넣는다 ④파슬리를 다져서 물기를 뺀 다음 섞어 튀김옷을 준비한다 ⑤③에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 얹히고 170℃의 기름에 튀긴다.

▲가지피자=요리 : ①가지를 절반으로 자른다 ②청피망, 홍피망, 양파, 올리브는 0.2cm 두께로 썬다 ③가지위에 피자치즈, 청·홍피망, 양파 올리브를 얹고 토마토 케첩을 곁들여 오븐에 굽는다.

(도움=김지현 요리학원 진미연 연구원·김나형 푸드스타일리스트)



가지 오드블



가지 샐러드



가지고기 샌드 튀김



가지피자

“빈혈·하혈 증상 개선...지혈작용도 우수”



박은서 원장의 식품과 한방

가지는 성질이 차서 열이 있는 양성체질인 태양인이나 소양인에게 좋은 식품이다.

갈증, 설변 등 무기질은 많지만, 비타민 함유량이 적어 식물성 기름으로 조리하면 비타민도의 흡수를 높일 수 있어 음식이 이전에 자연이 우리에게 주는 또 하나의 '선물'이다.

과실류 중 비교적 영양가가 낮은 편에 속하면서도 특유의 색으로 인해 지방질을 잘 흡수하고 혈관 안의 노폐물을 용해, 배출시키는 성질이 있어서 피를 맑게 한다.

특히 빈혈, 하혈 증상을 개선하고 혈액 속의 콜레스테롤 양을 저하시킨다. 지혈(止血)과 소종(消腫)작용도 우수해 자궁질환과 유종(乳腫)에도 보편적으로 쓰이기도 한다.

간장 및 취장의 기능을 촉진하고, 이

노작용도 있다. 특히 경련 억제성질이 있어 진통을 위해 사용되는 경우도 있다. 변 상체 등의 육신거리는 통증을 가라앉히기 위해서 한소금 가량의 감초가루와 함께 달여서 환부에 바르기도 한다.

가지피자를 달여 소금과 함께 양치하면 잇몸 질환의 예방 및 치료에 도움이 된다. 인후질환, 편도선염, 구내염 등이 생길 때 가지를 씹어 삼키면 염증이 쉽게 가라앉기도 한다.

민간에서는 빈혈과 주근깨 예방으로 애용됐다. 사마귀, 티눈, 버섯증에도 생가지를 먹으면 해독 효과를 볼 수 있다. 특히 가지를 태운 가루는 요통에도 좋다.

그러나 날것으로 먹으면, 헛바늘이 생기기 때문에 좋지 않다. 천식이나 기침 증상이 있는 사람이 먹으면 기침이 더욱 심해진다. 성대를 많이 쓰는 사람이 더운 경우 목을 거칠게 해 목소리가 잘 나오기에 피해야 한다.

(광주 예인한의원)

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

금보부동산컨설팅
토지매매
임대매매
주거매매
주요시설 및 주요부지매매
임대매매
주요시설 및 주요부지매매

부동산서비스
영혼과 마음의 안식처
[공정] 가치로 재검해 드립니다
[신속] 계약까지 최단기간

금천공인중개사
[공장] 창고부지 및 투자추천물건
[4차선] 사거리 코너 생산농지
[비이동] 자연농지 1000평

정원공인중개사
본업소는 총장로·황금동 금금지하상가
임대매매 전문중개업소입니다.

금호공인중개사
\*병원, 카센터, 상가부지
\*생산농지, 자연농지
\*2중 3중 주거지역
\*향후 식당·유원지 부근

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
아파트
농지
주거
다세대(친문)

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
아파트
농지
주거
다세대(친문)