

식품 집중 탐구

생강

항암효과 큰 '천연 치유식'

99세까지 88하게



생강차는 기침을 멈추게 하는 천연 감기약이다.

생강은 차로 마시기도 하지만 전형적인 양념재료로 더 익숙하다. 그러나 최근 생강이 항암 효과가 있는 것으로 알려지면서 밭에서 나는 자연 치유식으로 새롭게 주목받고 있다.

생강이 여성들의 난소암과 50대 이후 발병하는 대장암에 대한 예방·자연 치유의 효과가 있다는 연구결과가 잇따라 발표되면서 진가를 인정받고 있는 것이다.

지난 4월 초 미국 워싱턴에서 열린 미국 암 연구학회(AACR) 연례회의에서는 생강을 새롭게 자리잡히는 연구결과가 발표됐다.

'식품을 통한 화학적 암 예방(Chemoprevention)'에 방이라는 주제로 열린 이 학회에서 미국 미시간대 종합암센터 리베카 류 박사팀은 생강이 난소암 세포를 사멸시킨다는 연구결과를 내놓아 눈길을 끌었다.

류 박사는 '생강의 진저롤(gingerol) 성분'이 난소암 세포의 자연사를 유도하는 '세포 자살'과 자기 세포를 먹여치우는 '자기 소화작용' 두 가지 역할을 한다는 사실을 처음으로 확인했다고 발표했다.

특히 암의 발생단계에서 이 같은 약리작용을 하는 것으로 알려져 발암억제 물질로서의 개발 가능성을 높이는 등 생강에 대한 기존 인식을 바꿨다.



대장암에 대한 연구결과도 생강의 진가를 다시 한번 확인했다. 미국 미네소타 대학 연구소는 생강의 매운 맛을 내는 성분인 6-진저롤(gingerol)을 쥐에게 투여한 결과 대장암을 예방하거나 치료 효과가 있었다는 연구성과를 발표하기도 했다.

'진저롤' 대장암 등 발암 억제

여름철 음식 항균·살균 작용도

고혈압·치질 환자엔 해로워

일본의 모리히데 교수도 쥐 280마리를 대상으로 실험한 결과 생강 추출물을 투여한 쥐에게서 대장암 억제 효과가 매우 높은 것으로 나타났다고 발표했다.

생강 특유의 향을 내는 진저롤 성분은 생강 20g(성인 엄지손가락 크기) 정도 섭취할 경우 성인 하루 섭취량을 충족한다.

또 진저롤은 위액 분비를 촉진시켜 소화를



생강과(生薑科)에 속하는 다년생초인 생강은 아시아 남동부가 원산지로 추정되고 있으며, 18℃ 이상에서 발아하는 고온성 작물이다.

돕고, 장운동을 활발하게 해줘 변비를 막는 효과도 있다고 한다. 또 생강에는 소화에 도움을 주는 성분인 디아스타제와 단백질 분해효소가 들어있어 소화를 돕는다.

선인들이 체했을 때 민간요법으로 생강즙을 먹었던 것도 이 때문이다. 평소 위장이 좋지 않은 사람의 경우 생강즙 1큰술과 우유 4컵, 꿀 2큰술을 넣어 만든 생강 우유를 매일 한 잔씩 꾸준히 마시면 좋다고 한다.

생강의 매운 맛을 내는 또 다른 성분인 쇼가올(Shogaols)이 항암, 항산화 작용이 있어 신경계 중앙세포의 성장을 억제한다는 학계의 보고도 있다.

우리 식생활에도 생강의 효능을 주목할 수 있다. 생선회와 초밥에 생강절임을 곁들이는 것은 생강의 항균, 살균작용을 주목할 지혜의 산물이다.

생강절임을 섭취할 경우 여름철 감염되기 쉬운 티푸스균이나, 콜레라균 등을 없애는 살균효과가 있는 것으로 알려졌다.

실제 미국 대학 연구팀이 생강 추출물을 실험한 결과 비브리오균과 리스테리아균 등을 없애주는 효과가 있었다고 전해진다.

반면 생강은 목속 열을 높이는 식품이므로 평소 열이 많거나 고혈압, 흥분을 잘하는 사람에게 해로울 수 있다.

생강은 혈관을 확장시키는 작용을 하므로 치질이나 위, 심이저장장애 등 출혈이 우려되는 병이 있을 경우 조심해야 한다. 날 생강은 위가 약한 사람에게는 자극적일 수 있으므로 익혀서 먹는 것이 좋다.

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

▶ 생강 요리

입맛 돋우고 건강 챙겨주는 '별식'

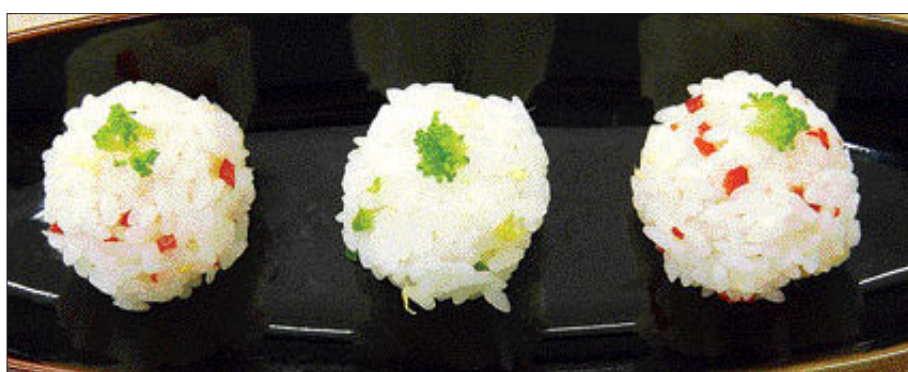
▲생강 주먹밥=요리 : ①생강을 얇게 편으로 썬 뒤 절반은 물, 식초, 설탕, 청피망에 재워 녹색 생강초로 만들고, 나머지는 물, 식초, 설탕, 홍피망에 재워 붉은 생강초를 만든다 ②녹색생강초와 붉은 생강초를 곁들여 밥과 섞는다 ③계사를 다져 마요네즈와 버무린다 ④생강초를 넣고 비빔밥에 계살과 겨자를 넣어 주먹밥을 만든다.

파우더를 넣고 체로 친다 ②버터는 1cm크기 주사위 모양으로 썬다 ③불에 말가루, 설탕, 버터를 넣고 섞은 다음 손가락 끝으로 버터를 으개 양손으로 비벼 잘 섞는다 ④에 풀과 생강 다진것을 넣고 섞어서 꼭꼭눌러 둠진다 ⑤오븐팬에 시트나 유산지를 깔고 반죽을 둥글게 만들어 팬에 간격을 두고 얹는다 ⑥예열된 오븐에 넣어 15분 정도 구운 뒤 불을 끄고 10분 가량 두었다가 꺼내 식힌다.

▲돼지고기 생강구이=요리 : ①돼지고기를 적당히 썰어 생강 소스에 넣어 찬다 ②청피망, 홍피망을 알맞은 크기로 썰고, 양송이 버섯과 양파를 4등분한다 ③프라이팬에 다진 돼지고기를 편위 소스를 끼얹어 굽는다 ④돼지고기가 거의 익으면 양파, 피망, 양송이버섯을 넣고 남은 소스를 넣어 함께 볶는다.

▲생강차=요리 : ①편으로 썬 생강 2작에 물 한 컵을 넣고 끓인다 ②필필 끓으면 불을 줄이고 달인다는 느낌으로 푼다 ③적당히 달인 후 기호에 맞게 꿀과 설탕 등을 넣는다.

▲생강쿠키=요리 : ①밀가루에 제빵용



생강 주먹밥



돼지고기 생강구이



생강쿠키

"혈중콜레스테롤 억제·혈전 예방"



박은서 원장의 식품과 한방

생강은 말초혈관의 혈액순환을 도와 주고 위산과 위액분비를 늘려 활발한 장운동을 유도한다. 또 바·위장이 냉하기 때문에 발생하는 통풍과 구토를 치료, 식욕을 배가하고 구역질을 멈추게 한다. '동의보감'에도 '지구작용(止痛作用)이 있다'고 해 우리나라 뿐만 아니라 중국, 인도 등지에서도 임산부 입덧에 생강을 많이 써왔다.

특히 매운 맛의 핵심성분인 '진저롤'은 혈중콜레스테롤을 억제하며 혈전을 예방한다. 이는 강력한 '항혈전 화합물'로 아스피린과 비슷한 화학구조를 갖고 있다.

또 해독효과가 있어 약물이나 음식물 중독에 효과가 있다. 물고기나 육류의

비린내를 없애주며, 버섯이나 들새의 독도 풀어준다. 술안주로 생강이 나오는 것을 보면 숙취와 함께 입냄새를 없애는 조상의 지혜를 엿볼 수 있다.

한약을 처방할 때 기와 혈의 순환을 잘 되게 할 필요가 있는 경우에는 반드시 생강을 포함시킨다.

생강은 축축하고 찬기운을 몰아내는 성질이 강하고 가래를 삭히며 기침을 멎게 하는 효능이 있으므로 과파와 더불어 이 미 대중화된 감기의 치료와 예방 약재로 쓰이고 있다.

이 밖에도 생강즙에 열을 가해 걸쭉하게 만든 후, 아예나 통증 부위에 바르면 혈액의 흐름을 돕기도 한다.

하지만 몸에 열이 많아 더위를 타는 경우에는 적당하지 않다. 또 오래 먹으면 위산과 비슷한 화학구조를 갖고 있는 기 때문에 주의해야 한다.

(광주 예민의원)

대인동삼일부동산
(☎)223-1140, 2210-1140-622-2522
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오

비전부동산
☎571-4114, ☎019-684-2584
상가부지
-최상상업지구
-천안상업지구 3,000평 x 250만 원

인애공인중개사
☎ 011-642-0391
Hits 집 임대
-고급Hits 집하실분 환영
-Hits 집으로 성공하실분

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0660, ☎ 010-4628-5454
- 일반물건 -
- 임대대신리 자연농원 4만평

하이테크 컨설팅
☎ (대)383-5221, ☎ 011-609-5221
구해드립니다 ▶▶▶ 팔아드립니다
- 상무지구(중심상업지구)
- 건물 매매

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정: 송정역 건너편 945-0005, 010-4620-0989
도지매도
- 정성군 심서면 수혜리 관리지역