

식품 집중 탐구

미역

몸 안 독소 싹~ '바다의 불로초'

99세까지 88하게

출산한 산모와 때 놓을 수 없는 음식은 미역국이다. 산모들이 미역을 챙겨 먹는 것은 포유류인 고래의 습성과 관련이 있다고 한다. 1300년 전 고려인들이 고래가 출산한 후 미역을 뜯어먹는 것을 보고 산모에게 미역을 먹게 했다는 설이 그것이다. 미역이 고대부터 현재까지 사랑받는 이유는 대표적인 해독(Detox)식품이기 때문이다. 해독 기능은 미역에 많이 들어있는 '알긴산'이란 성분이 맡고 있다. 알긴산은 미역, 다시마 등 해조류 성분의 20~30%를 차지하며 끈끈한 성질이 있으며,

스펀지가 물을 흡수하듯 중금속, 환경 호르몬 등을 흡착, 몸 밖으로 배출시켜 주는 기능을 한다.

점성 다당류로 구성된 알긴산은 장벽을 자극해 장의 운동을 촉진하기 때문에 배변운동을 활발하게 하는 등 변비를 해소하는 효능도 지니고 있다. 또 알긴산은 플라스틱을 떨어뜨리는 기능 때문에 혈관건강에도 좋다.

칼슘, 칼륨 등 영양성분도 많이 함유돼 있어 중국에서는 미역 같은 해조류를 약으로 취급하기도 했다.

미역에 들어있는 또 다른 영양소는 신진대사를 촉진하는 핵심 성분인 요오드다. 미역의 요오드는 지상식물에는 들어 있지 않기 때문에 해조류를 통해 섭취해야만 하는 영양소로 분류된다.

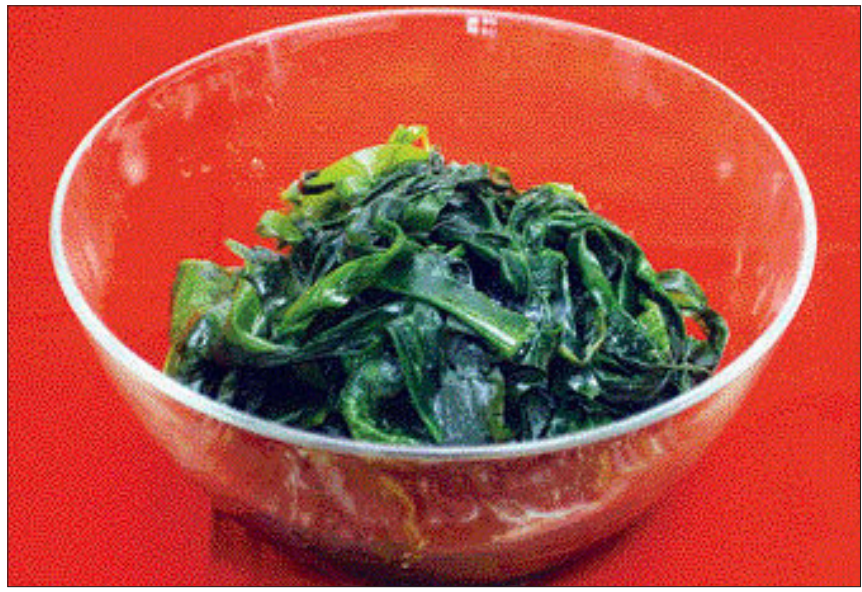
요오드는 인체에 필수적인 미량성분으로 일반적으로 몸에 평균적으로 14mg 정도 들어 있으며 대부분은 갑상선에 포함되어 있다.

갑상선은 인체의 모든 세포가 정상적으로 신진대사를 할 수 있도록 유지시키는 필수적인 요오드를 포함하고 있는 호르몬, 특히 티록신을 분비하는 내분비선(内分泌腺)이다. 티록신은 심장과 혈관의 활동을 비롯 몸의 신진대사를 촉진하는 데 중요한 역할을 하는 성분으로 알려져 있다.

알긴산과 요오드의 역할 때문에 미역은 효과적인 다이어트 식품으로 꼽히기도 한다. 다



미역은 갈조식물 미역과의 한해살이 바닷말로 전복·소라의 주요 먹이며, 주로 우리나라, 일본, 중국 등지에서만 먹는 것으로 알려져 있다.



미역은 조상들이 옛부터 즐겨 먹었던 대표적인 '바다채소' 가운데 하나로, 1300년대부터는 인공양식을 거쳐 다양한 가공식품으로 활용되고 있다.

알긴산·요오드 성분 많이 함유

해독 작용에 다이어트 까지

유방암 등 항암효과도 뛰어난

이러트식에는 4가지 조건이 있는 데 이 중 한 개라도 충족시켜야 하는 것이 일반적이다.

▲지방 연소 ▲신진대사 촉진 ▲변의(便秘) 완화 ▲저칼로리 등이다. 이 조건 가운데 미역은 지방연소를 제외한 조건 3가지를 충족시키는 식품이다.

학계에서는 최근 해조류의 항암 효과를 주

목하고 있다. 지난해 2월 영양학회지에 실린 미국버클리대 연구팀의 논문은 미역 등 해조류에 대한 인식을 바꿨다.

연구팀은 쥐를 대상으로 실험한 결과 해조류가 혈중 에스트로겐(여성호르몬)을 감소시켜 유방암을 억제한다고 발표했다.

이들은 해조류와 콩을 즐기는 일본인의 유방암 유병률이 세계에서 가장 낮다는 것을 자신들의 연구결과에 대한 방증으로 꼽기도 했다.

부경대 식품영양학과 류홍수 교수에 따르

면 해조류의 대표적인 항암성분은 미역·다시마 등에 풍부한 푸코이단이며, 푸코이단은 정상세포에 영향을 미치지 않고 암세포의 자살을 유도한다는 가설이 제시돼 있다.

미역은 생으로 먹든 익혀 먹든 영양성분 편차가 없다. 그러나 미역·다시마로 조리를 할 때는 너무 썰썰 끊이지 말아야 한다. 지나치게 끓일 경우 건강성분인 알긴산이 파괴되고 맛도 떨어지기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=위리경기자 jrwi@kwangju.co.kr

미역 요리

'너무 펄펄 끓이지는 마세요'

▲미역 초밥=요리 : ①밥을 지어 단춧물에 고루 섞이게 한 뒤 식힌다 ②한 입 크기로 밥의 모양을 만든 뒤 미역으로 감싼다 ③위에 날치알을 올리고 담아낸다.

▲멸치 미역 줄기전=요리 : ①멸치와 미역을 곱게 간다 ②홍고추를 반으로 잘라 씨를 털어내고 잘게 채 썬다 ③그릇에 멸치, 미역줄기, 밀가루, 달걀, 소금을 넣어 반죽한다 ④프라이팬에 기름을 두르고 한 수저씩 떠 넣어 지져낸다.

▲닭 미역 수제비=요리 : ①냄비에 물 5컵을 붓고 닭고기, 마늘, 파, 생강을 넣은 뒤 40분 정도 삶는다 ②닭고기가 익으면 체에 면 헹글을 깔고 국물을 걸러 기름기를 제거한 뒤 국간장, 소금, 후추로 간한다 ③밀가루

에 소금을 약간 넣고 물을 부어 반죽하고 미역은 물에 불려 깨끗이 손질한 다음 물기를 빼고 2~3번 자른다 ④닭국물을 끓이다가 미역을 넣고 국간장으로 간을 맞춘 다음 양념한 닭고기를 넣은 뒤 밀가루 반죽을 떼어서 넣는다 ⑤수제비가 국물 위로 뜨면서 끓어오르면 불을 끈다.

▲미역 겨자 초무침=요리 : ①미역을 물에 담가 준비한다 ②당근, 오이, 오징어, 새우 등을 준비하고 먹기 좋은 크기로 썬다 ③겨자와 소금, 설탕, 식초, 간장을 넣어 겨자소스를 만든다 ④ 준비해둔 재료를 겨자소스와 함께 버무린다.

<도움주신분 = 김지현 요리학원 조은정 연구원·푸드 스타일리스트 김나형>



미역 초밥



멸치 미역 줄기전



닭 미역 수제비

'氣 막히고 멍쳐진 것 풀고 삭혀줘'



박은서 원장의 식품과 한방

미역에는 분유와 맛먹을 정도로 칼슘이 많아 예로부터 출산 후 쌀밥과 미역국을 삼신할머니에게 바치고, 그 미역국을 산모가 먹는 음식까지 있을 정도다. 미역은 피가 멍쳐있는 어혈을 풀어주는 효능이 커서 산후회복에 매우 좋다. 지금의 수축과 지혈을 돕고 해산 후유증이나 산후 우울증을 빨리 풀고 젖을 잘 나오게 하기 때문이다.

요오드가 풍부하므로 미역을 많이 먹은 산모의 젖을 먹는 아기는 갑상선호르몬이 많이 생성돼 성장이 촉진될 수 있다.

하지만 중요한 단백질이나 비타민 등은 희소하기 때문에 양질의 단백질과 비타민이 많이 함유된 식품을 함께 섭취해야 한다.

최근 해조류가 동맥경화를 비롯한 성인병의 치료와 예방에 좋다고 알려져 있다. 미역이 풍(風), 담(痰), 열(熱), 어혈(瘀血)으로 기(氣)가 막히고 멍쳐진 것을 풀어 주고, 삭혀주기 때문이다.

미역에는 혈액을 고를 막는 푸코이단, 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리는 프로스타틴 등이 함유되어 있어 혈액순환에 이점이 생겨 피가 엉겨서 굳는 현상을 풀어준다.

또 수분대사를 촉진하여 열을 내리고 부기가 없게 주며, 소변이 시원하게 나오지 않고 쪼글쪼글하며 아프게 나오는 임증(淋證)의 치료에도 좋다. 열과 혈열을 떨어뜨려주기 때문에 만약 열기로 인하여 목이 막힐 때는 즙을 마시면 좋다.

그러나 몸이 냉하고 비·위장이 허약하거나 대변이 묽은 사람은 주의해야 한다. 반면에 열이 많고 담이 잘 걸리며 응어리가 잘 생기는 사람에게는 좋다.

(광주에인한의원)

대인동삼일부동산
☎ (전)23-1140, 210-1101-602-252
(광주) 동문 삼일부동산, 대인동 삼일부동산

유성공인중개사
☎ 352-4545, 364-4545
(광주) 서구 광동동 650-164-송원대사거리

인애공인중개사
☎ 011-642-0391

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎ 681-0660, ☎ 010-4628-5454
(광주) 동문 미재우체국 옆

하이링크 컨설팅
☎ (대)383-5221, ☎ 011-609-5221
(상무지구 입구 - 구.상무대입구)

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정: 송정역 건너편 945-0005, 010-4620-0989
문남: 문남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210