

식품 집중 탐구

마

원기회복에 좋은 '산속의 장어'

99세까지
88하게

마는 '산속의 장어'라 불릴 정도로 영양이 풍부한 작물이다. 실제로 마에는 노화를 방지하는 생리활성 물질과 소화기능을 촉진하는 전분, 아밀로스, 콜린, 사포닌, 미네랄 등이 풍부하게 함유돼 있다. 마의 끈적끈적한 성분인 '뮤틴'은 단백질의 흡수를 촉진할 뿐 아니라 위궤양을 방지해주는 일거양득의 효과를 내는 것으로 알려져 있다. 이 때문에 마는 소화불량, 위장장애가 있는 사람, 어린이나 신체기능이 원활하지 못한 노인들에게 좋은 식품으로 추천된다. 여름철 찬 음식을 많이 먹거나 물이 맞지 않아 장이 약해지고 배탈이 나는 경우에도 마를 조리해 먹으면 좋다.

'뮤틴' 성분은 위궤양에서도 분비되며 결핍되면 위궤양을 일으키는 원인이 되는 물질로 알려져 있다. 마의 전분 성분은 입자가 작은 데다 소화 효소인 디아스타제가 다량 함유돼 있어 소화시간을 2~3배 정도 빠르게 해주는 등 장에 유익한 약리작용을 한다. 마에 풍부하게 들어있는 식이섬유의 효과도 빼놓을 수 없다. 식이섬유는 몸속의 유해물질을 흡착해서 배설시키는 작용과 함께 배설 자체를 원활하게 해서 우리 장속에 유해 물질을 빨리 몸밖으로 배출하게 하는 기능을 한다. 실제 마에 포함된 식이섬유는 장 속 환경을 좋게 만들어 병원성 대장균이 살아남기 힘들게 만든다고 한다. 마에 함유된 식이섬유는 알로에 보다 4배 가량 많다. 특히 마는 인슐린 결핍으로 생기는 당뇨병에 효과가 있다. 당뇨병은 인슐린 부족으로 생기는 병으로, 마는 인슐린 분비를 촉진하는 작용을 한다. 일반적으로 당뇨병은 췌장의 이상으로 몸 전체에 영양분이 공급되지 않아 포도당이 흡수되지 않고 오줌에 섞여서 몸밖으로 배출되는 질병이다. 마에 함유된 칼륨은 인슐린 분비를 촉진, 영양분이 몸의 각 세포에 잘 흡수되도록 돕는 기능을 하기 때문에 당뇨병 예방과 치료에 도움을 준다. 마는 혈관에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 예방하는 식품으로 꼽힌다. 민간에는 "마장국



마는 중국이 원산지라 일반적으로 약초로 재배되며 산지에서 자생하기도 하는 외떡잎식물 백합목 마과의 덩굴성 여러해살이 풀이다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



한방에서는 마를 산약(山藥)이라고 명명. 강장·강정·지사제 등 약재로 사용한다.

미네랄·사포닌 등 영양 풍부
위궤양·당뇨병 치료에도 효과
날 것·생즙으로 먹으면 좋아

(베ju에 마즙을 넣어 만든 것)을 먹으면 증풍에 걸리지 않는다"라는 말이 있기도 하다. 이는 마에 함유된 사포닌이 콜레스테롤 함량을 낮춰 혈압을 내리게 하기 때문이다. 최근에는 학계의 연구결과 마의 뿌리에서 노화방지에 매우 효과가 높은 것으로 알려진 DHEA의 원료 다이오스게닌이 함유돼 있는 것으로 밝혀지기도 했다.

마는 마과에 속하는 여러해살이풀로 중국이 원산지이며 우리나라와 일본, 대만 등지에 분포하고 있으며, 국내에서는 전국적으로 재배되고 있다. 마는 구워서도 먹지만 날 것을 가늘게 썰거나 갈아서 먹는 게 일반적이다. 썰 말려 가루

를 내 먹기도 한다. 마에 함유된 효소는 열에 약하므로 생즙으로 먹는 것이 좋다고 한다. 다만 갈아 먹기보다 사과, 당근 등을 함께 넣어 먹으면 먹기가 수월하다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

▶ 마 요리

山藥으로 만든 스태미너 음식

▲마와 두부 크로켓=요리 : ①두부를 으개 거즈에 싸서 물기를 짜고, 마는 껍질을 벗긴 후 강판에 간다 ②당근, 깻잎, 붉은 고추를 잘게 썬다 ③①과 ②에 빵가루, 계란 흰자, 밀가루, 소금, 후추를 넣어 반죽한다 ④메추리알을 삶아 껍질을 벗긴다 ⑤메추리알에 반죽해 동그란 완자모양을 만들어 튀긴다. ▲마 새우튀김=요리 : ①새우의 껍질을 벗겨 등 부위의 내장을 제거한 후 소금, 후추를 뿌려둔다 ②마를 가늘게 채썬다 ③밀가루, 계란 흰자, 소금, 후추를 넣어 반죽

한다 ④③에 ②를 넣고 새우에 버무려 튀긴다. ▲마를 넣은 참치회덮밥=요리 : ①마와 참치는 각둑씩 잘라 ②초고추장을 만들어 놓는다 ③그릇에 밥을 담고 참치, 마, 무순을 올려내고 초고추장을 곁들인다. ▲마 주스=요리 : 마와 야구르트를 넣고 믹서기로 간다. <도움 주신분=김지현 요리학원 임영숙연구원·푸드스타일리스트 김나형>



마와 두부 크로켓



마를 넣은 참치회덮밥



마 새우튀김



마 주스

“비·위장과 대·소장을 튼튼하게”



박은서 원장의 식품과 한방

탁월하다. 마의 끈적끈적한 성분은 우리 몸속에서 정액을 더해주고 조루나 성신경쇠약 증에도 효과가 있으므로 훌륭한 정력제라고 할 수 있다. 소변을 자주 찜끔거리려는 '유노'나 요실금도 개선시켜주며, 성장기능 강화작용 그리고 소변을 조절하는 약재로도 효용가치가 크다. 이처럼 훌륭한 보약이자 자양강장제이기 때문에 살을 찌게 만드는 효과가 있어 마른 체질에 도움이 된다. 혈당강화작용이 있어 매일 달여 장기간 차 대신 복용하면 당뇨병에 효과가 있으나, 염증성 설사를 할 때는 복용을 중지해야 한다. 또 몸이 잘 붓거나 속이 더부룩할 때, 배속에 덩어리가 쌓여 내려가지 않거나 변비가 있는 경우에는 피해야 한다. 찬 성질의 밀가루음식과 함께 먹는 것도 좋지 않다. 그 밖에도 너무 많이 복용하면 기체(氣滯)를 일으키므로 주의할 요한다. <광주에인한의원>

'산우(山芋)' 혹은 '옥연(玉延)'이라고 하는 '마'는 가을, 상강(霜降)후부터 동지(冬至)사이 채취, 건조한 것으로 약재명으로는 '산약(山藥)'이라 한다. 동의보감은 "기력을 도와주고 살찌게 하며 힘줄과 뼈를 강화시킨다. 정신을 안정시키고 의지를 강하게 한다"고 효능을 적고 있다. 맛이 달고 독이 없어 신장의 음기를 보할 뿐 아니라 비·위장과 대·소장을 튼튼하게 하는 효능이 크다. 입맛을 좋게 하고 설사나 이질을 멈추게 하므로 허약해서 생긴 설사를 낫게 하는 처방에는 거의 약재로 쓰인다. 또 폐의 기운을 보충해 주므로 허약해서 생기는 기침, 가래, 천식의 치료에 활용된다. 풍부한 영양분을 갖고 있기 때문에 근육을 강화하고 호흡기점막에 작용, 노인성폐소를 경감시키는데 효능이

Advertisement for Sony Alpha camera featuring a group of people and the camera itself. Text includes 'DSLR의 새로운 기술 개발과 오랜 시간 사랑받았던 전통의 가치가 새로운 스타일과 다목적화된 촬영가능성을 만나 이룩한 참에 탄생했다' and 'α' logo.

Advertisement for '가메스시' (GAMESHI) featuring a chef and a bowl of food. Text includes 'Well-being' and '가메스시'.