

식품 집중 탐구

토란

老化 멈추게 하는 '토실토실' 알토란

99세까지 88하게



알토란 같다는 말은 '옹글차고 단단하다'는 뜻과 '살짝살이'를 규모 있고 알뜰하게 한다'는 두 가지 의미로 사용하는 말이다.

이처럼 실속있다는 표현으로 즐겨 사용되는 토란은 영양상으로도 손색 없는 자양분을 많이 갖고 있다.

일반적으로 토란을 '토련(土蓮)'이라고 부르기도 한다. 습기가 많은 토양에서 자라는 연(蓮)과 비슷한 서식환경을 갖고 있기 때문에 토란으로 불렀다고 한다.

토란의 주요 성분은 당질과 단백질이지만 다른 감자류에 비해 칼륨이 풍부하게 들어있는 것이 특징이다.

토란 특유의 미끈거리는 성분은 '뮤틴(Mutin)'이라 부르며, 뮤틴은 체내에서 글루코시론산을 만들어 간장이나 신장을 튼튼히 해주고 노화방지에도 효과가 있는 성분으로 알려져 있다. 또 뮤틴 성분은 침샘 호르몬의 분비를 촉진하는 작용을 하기 때문에 소화에도 도움을 준다.

이 때문에 토란을 조리할 때는 물에 너무 자주 씻는 것은 금물이다. 자칫하면 핵심 영양분인 뮤틴 성분을 잃게 되기 때문이다.

토란을 구입할 때도 껍질을 벗겨 뽕얇게 물에 담가둔 것을 사는 것 보다는 껍질에 흠이 묻어있는 것을 사서 조리하는 것이 영양 손실을 막을 수 있는 실속있는 구입법이다.

토란이 아릿한 맛을 내는 것은 함유된 수산칼륨 때문이다. 수산칼륨은 열을 내리주고 염증을 가라앉히는 작용도 한다. 선조들은 타박상이나 어깨결림이 있을 때, 빼었을 때 토란을

미끈거리는 '뮤틴' 성분이 간장·신장을 튼튼하게 고혈압·피부미용에도 좋아

갈아서 밀가루와 섞어 환부에 바르기도 했다.

또 토란즙을 타박상·임파선염·피부염 등에 널리 처방한 것도, 효력을 잃을 때 당근과 함께 끓인 물을 먹이는 민간요법이 전해지는 것도 토란의 효능을 보여주는 대목이다.

통증과 부기를 가라앉히는 데 도움을 주고 고됐기 때문에 치통이 심할 때 생강즙과 함께 섞어 환부에 바르기도 했다.



토란은 천남성과(天南星科)의 다년초로 열대 아시아가 원산지로 알려져 있다. 4월에 심어 7~9월에 수확하며, 우지(芋子) 또는 토련(土蓮)으로 부르기도 한다.

토란에는 탄수화물 뿐만 아니라 칼슘, 비타민 B1, B2 등 다양한 영양소가 풍부하게 들어 있다. 비타민 B1, B2는 체내 신진대사를 도와 고혈압 개선과 피부미용에 아주 효과적인 영양소다.

풍부한 섬유질이 장 운동을 활발히 해주기 때문에 변비 증상으로 고생할 때 토란을 섭취할 경우 효과를 볼 수 있다.

토란에는 천연 멜라토닌 성분이 있어서 불면증으로 고생하거나 온몸이 피곤할 때 증상을 완화시켜 준다. 이 같은 점 때문에 미국을 비롯한 유럽에서는 천연 멜라토닌 성분을 건

강보조식품으로 제조, 약국이나 건강식품점에서 판매하기도 한다.

사용으로든 약용으로든 토란을 이용하기 위해 껍질을 벗길 때는 조금 두껍게 벗기는 것이 원칙이고, 반드시 잠갑을 꺼야 한다. 이는 껍질 부분에 독성이 많기 때문이다.

수산칼륨은 토란을 씹을 때 느껴지는 아릿한 맛을 내는 성분이다. 토란을 과식할 경우는 매

우 드물지만 토란의 성분인 수산칼륨에 의한 결석을 예방하려면 조리할 때 쌀뜨물이나 소금, 생강즙을 넣으면 좋다. 다시마를 이용하는 방법도 있는데, 다시마에 함유된 알긴산 당질과 요오드 성분이 수산칼륨을 비롯해 유해성분이 흡수되는 것을 억제하는 작용을 한다.

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

“약독 풀어주고 오장을 편안하게”



박은서 원장의 식품과 한방

토란의 영양소는 알토란 그 자체다. 약재명으로는 '우지(芋子)' 또는 '토련(土蓮)'이라 불리는 토란은 오장을 편안하게 할 뿐 아니라 약독을 푸는데 효과가 있어 선인들이 많이 사용해 왔다. 옛 문헌에도 '맛은 매우나 성질은 평하여(味辛性平) 장을 너그럽게 하며 기욕을 충당하고 파열하며 있는 설사를 멈추게 한다(充肌破血藥止瀉)'고 적혀 있다. 흠속의 알이라는 '토란(土卵)'이란 어의에서 나타났듯이 소화를 쉽게 해주는 알칼리성식품이다.

장을 편안하게 해주 몸이 쌓인 찌꺼기(濕痰)들이 배출되므로 특히, 가래를 멈추게 하고 피부를 윤활하게 하기도 한다.

탄수화물, 단백질뿐만 아니라 비타민

B1, B2 등이 풍부하여 탄수화물과 지방 대사를 도와 피부미용과 고혈압개선 등에 좋다. 풍부한 섬유소가 장의 운동을 촉진, 변비치료 및 예방에도 도움을 준다. 따라서 과식으로 아랫배가 묵직해지기 쉬운 명절날, 조상은 변통을 다스리기 위해 토란을 즐겨 먹었다.

특히 갱년기와 함께 섞으면 칼슘과 인, 칼륨, 비타민E, 당질, 단백질 등을 고루 섭취할 수 있다. 뿐만 아니라 토란은 체내에서 '멜라토닌' 호르몬을 분비해 촉진한다. 이는 생체리듬을 주관하는 호르몬으로써 불면증으로 피로를 자주 느끼는 사람들에게 유용한 작용을 한다.

졸거는 경련을 치료 하고 설사를 멈추게 하며, 임신했을 때 산모와 태아의 불안을 치료하는 데도 효과가 있다. 특히, 스트레스로 인해 심장이 두근거리거나 눈이 결막되거나 손바닥에 땀이 흥건히 고이는 증상이 나타날 때 아주 좋다.

(광주에인의원)

▶ 토란 요리

조리할 때 쌀뜨물·소금·생강즙 넣으세요

▲토란국=요리 : ①껍질을 깎 토란을 쌀뜨물에 넣고 끓여 소금을 약간 넣은 뒤 살짝 삶는다 ②냄비에 양지머리, 굵은 파를 넣고 물을 부어 끓인다 ③무와 다시마를 넣고 끓인 물에 토란을 넣어 끓인다 ④ 건져낸 쇠고기, 무, 다시마를 납작하게 썰어 양념한 후 다시 넣고 끓여 소금으로 간하고, 굵은 파를 어슷하게 썰어 넣는다.

믹서기로 갈고 나머지는 얇게 편썰기 한다 ⑤버섯, 당근, 양파, 고추, 피망을 잘게 다진다 ⑥다져 놓은 야채를 볼에 담고 밀가루와 계란을 넣은 후 ①의 토란을 넣어 걸쭉하게 반죽한다 ⑦동그랗게 반죽을 만들고 한쪽이 노릇하게 되면 편 썰어 놓은 토란을 올려서 뒤집고 다익으면 꺼내서 접시에 담아낸다.

▲토란 쇠고기 조림=요리 : ①토란을 쌀뜨물에 데친다음 찬물에 헹군다 ②쇠고기를 마늘, 대파뿌리, 양파를 넣고 삶아 놓는다 ③냄비에 삶은 쇠고기를 한입 크기로 잘라 데친 토란과 함께 넣고 ②의 육수를 걸러서 붓는다 ④양념장을 넣은 뒤 끓기 시작하면 약한 불에서 양념이 배도록 조리고 황백지단을 올린다.

▲토란 볶음밥=요리 : ①토란, 청홍피망, 당근, 양파, 버섯, 쇠고기를 잘게 다진다 ②후라이팬에 올리브유를 두르고 다진 쇠고기를 소금 후추간해서 볶은 뒤 다져서 야채들을 넣고 볶는다 ③후라이팬에 밥을 넣고 다시 한 번 볶는다 ④마지막에 통깨를 솔솔 뿌려준다.

▲토란전=①요리 : 껍질을 벗긴 토란을

(도움 주실분=김지현 요리학원 노소정 연구원·푸드 스타일리스트 김나형)



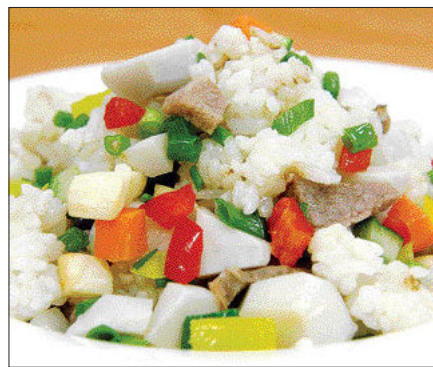
토란국



토란전



토란 쇠고기 조림



토란 볶음밥

대인동삼일부동산
☎ (전)223-1140, ☎ (011)602-2522
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

유성공인중개사
☎ 352-4545, 364-4545
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자 상담 (소액 투자 환영)
◎재개발 면적 - 약 12만8천평
◎재개발세대수 - 약 6천2백세대

인애공인중개사
☎ 011-642-0391
희집임대
● 고급주택하실분환영
● 희집으로 성공하실분
● 1층 2층 130평 택자 42석
● 상무지구 김대중컨벤션 부근
● 임대내용은 희집 보고 상담

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎ 681-0453, ☎ 010-4628-5454
- 일반물건 -
서구 금호동 4층 다가구 주택
- 120평, 건물 130평
- 보증금 8천만원/ 월세 450만원
- 3억 원

하이테크 건설링
☎ (대)383-5221, ☎ 011-609-5221
구해드립니다 ▶ 팔아드립니다
● 상무지구상업용지 (최사(의, 병원, 화원, 식당 등))
● 건물 매매
● 상무지구 보습금 12억 원세 2,200만원 매대가 55억

전원공인중개사
☎ 송정·송정역 건너편 (062)226-0004, 010-4628-0989
토지매도
● 정성군 심서면 수혜리 관리지역 도로변 402평 현 건사(의) 2층 주택, 근접한 평당 80만원