

식품 집중 탐구

대추

대추 요리

몸이 차고 허약해질 때 먹는 보양식

“대추, 보고도 안먹으면 늙는다네”

99세까지 88하게

한방에서 가장 많이 쓰는 약재로는 감초가 대표적이지만, 대추는 한약은 물론 음식 재료로 까지 전방위적으로 사용되는 과실이다.

대추에는 단백질, 지방 등 영양소와 사포닌, 포도당, 과당, 다당, 유기산, 칼슘, 인 등 36가지

노화 예방하는 불로장수의 '묘약' 단백질 등 36가지 무기원소 풍부

다양한 무기 원소가 들어있다. 대체로 영양을 주목한 선인들은 대추 3개로 식사를 대신한다는 속담까지 만들어냈다.

조상들이 가장 주목한 대추의 효능은 노화를 예방하고 젊음을 유지시켜 주는 작용이다. '대추를 보고도 먹지 않는다면 늙는다'는 옛말이 전해질 정도로 옛 사람들은 대추를 훌륭한 노화 예방약으로 여겼다.

실제 대추는 혈관과 혈액의 건강에 관여하는 핵심 영양분을 다량 함유하고 있다. 대추에 포

함된 사포닌과 비타민P, C는 이같은 효능의 원천이다.

비타민P는 모세혈관을 건강하게 해주는 효과가 있다. 비타민P는 비타민C의 작용을 도와 노화를 막고 모세혈관을 튼튼하게 해줘 고혈압과 동맥경화 등 생활습관병을 예방해주는 물질로 꼽힌다. 또 비타민P가 부족하면 자반병(紫斑病)을 일으키기도 한다.

대추에 함유된 사포닌은 각종 혈관질환의 원인이 되는 콜레스테롤을 녹이는 작용을 한다.

사포닌 성분은 심폐기능 향상은 물론 면역력과 생리기능 증진에 탁월한 효능을 발휘하는 인삼의 주요 성분 가운데 하나다.

대추의 영양분으로 최근에 주목받고 있는 것은 cAMP 성분이다. 우리 몸 속에서 cAMP라는 물질은 인체의 면역력을 높이는 역할을 한다. 대추는 이 cAMP를 활성화하는 물질을 많이 포함하고 있어 질병 예방식으로도 권장된다.

대추는 또 강장제, 이뇨제, 영양제, 중화제, 진해제, 소염제로 한방에서 널리 쓰이는 약재다. 불면증과 신경쇠약 등 생활로 인해 생기는 스트레스와 불면증을 해소하는 효과도 있다고 전해진다.

대추는 갈락타오스, 자당, 맥아당 등 당(糖) 성분이 많이 들어있기 때문에 단맛이 난다. 이 단맛은 긴장을 풀어주고, 날카로워진 신경을 완화하는 약리작용으로 불면증을 해소한다.

특히 대추씨에는 이같은 성분이 많이 들어 있다. 일반적으로 밭에서 자란 대추씨보다 야산에서 자란 대추의 열매를 수확한 밭대추씨가 정신을 안정시키는 효과가 더 강하기 때문에 산조인(酸棗仁)이라 명명, 약재로 많이 쓴다.

대추는 여성들에게 흔한 정신적,심리적 갈등으로 인한 히스테리 증세를 치료하는 효과가 크다.

짜증 우울증과 히스테리 증상을 겪고 있는 갱년기 여성들에게 대추가 좋은 이유도 이 때문이다. 신경안정을 위해서는 대추와 대파를 함께 달여먹으면 좋다고 한다. 대추와 대파의 하얀 부분을 함께 달여서 복용하는 방법이 그것이다.

음식 재료로 대추를 쓰는 것은 독성을 중화시키는 대추의 특성을 살리기 위한 것이다. 대추가 독성을 흡수한 뒤 중화하는 효과를 내기 때문에 대추를 넣고 음식을 조리했을 경우 잘 끓였다면 굳이 대추를 먹지 않아도 된다.

/유영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=남명주기자 mjna@kwangju.co.kr



▲인삼대추튀김=(재료)수삼 1뿌리, 대추 6개, 식용유, 튀김가루 1/2컵, 물 1/2컵, 감자 1줄

<만드는 법>①수삼을 6cm 길이로 약간 굵게 채썰고, 대추는 씻은 행주로 닦아 돌려 깎는다 ②대추를 수삼과 함께 돌돌 만든다 ③튀김 반죽을 만든다 ④수삼을 말은 대추를 튀긴다.



▲대추죽=(재료) 대추 1컵, 불린쌀 1/2컵, 물 2컵, 당근 1/4개

<만드는 법>①불린 쌀에 물을 넣고 믹서에 곱게 간다 ②돌려 깎은 대추와 당근을 다진다 ③반비에 식용유를 두르고 쌀을 볶다가 당근, 대추, 물을 넣고 저어가며 끓인다.

▶대추 주=(재료)마른대추300g, 소주 1.8ℓ

<만드는 법>①대추를 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음 소주, 설탕과 함께 용기에 담고 밀봉한다 ②6개월쯤 지나 술빛이 옅은 호박색이나 갈색이 날 때까지 숙성이 되면 마신다.

▼밤대추 쇠고기 말미=(재료) 채근살 300g, 밤 10개, 대추 10개, 오이 1/2개, 당근 1/2개

쇠고기 양념: 간장, 설탕, 청주, 다진마늘, 소금, 후춧가루

<만드는 법>①쇠고기를 양념장으로 간한다 ②밤과 대추, 오이,당근을 가늘게 채 썰는다 ③쇠고기에 재료를 넣고 돌돌 만든다 ④팬에 식용유를 두르고 쇠고기 말미를 익힌다.



(도움 주신 분=김지현 요리학원 진미연 연구원·푸드스타일리스트 김나영)



대추는 갈매나무과 낙엽교목인 대추나무의 열매다. 대추나무는 유럽 동남부와 아시아 등남부가 원산지다. 한방에서는 햇볕에 말린 가을 대추를 대조(大棗)라 부른다.

대추는 성질이 따뜻하고(溫) 달아서(甘), 혈액(血脈)의 진액을 더함으로써 안신(安神·정신을 안정시킨) 효과가 있다. 오장을 보해서 12경맥의 흐름을 도와 소화흡수력을 키워주고, '신경안정작용'을 하기 때문이다. 또 심장을 도와 혈액순환을 원활하게 하고 신경을 안정시켜 잠을 잘 오게 한다. 특히 갱년기 여성의 정서불안, 번조(煩燥)증에 특효

“갱년기 여성 정서불안증에 특효”

가 있다. 한의서 '신농본초경'에도 '심복(心腹)의 사기(邪氣)를 다스리고 속을 편안하게 하며, 비기(脾氣)를 기르고 위기(胃氣)를 튼튼하게 한다'고 나와있다. 그러므로 대추는 비위장을 건강하게 하며, 뱃속이 차서 아픈데다 설사하는 경우에도 효과를 볼 수 있다.

위장병, 빈혈, 불면증, 수족냉증, 전신쇠약 등에도 좋아 장기복용하면 체력을 향상시킨다. 노화를 방지하고 부인병에도 특효가 있어 서 종국의 황제나 비(妃)가 불로장수식으로 즐겨 먹었다고 한다. 임산부에게는 '보하(補虛)작용'을 할 뿐 아니라, 신경안정과 심장부담을 줄여주기 때문

에 태아를 보호해 주는 '안태(安胎) 효과'가 크다.

그러나 날 것으로 많이 먹으면 몸에 열이 생기고 소화장애를 일으키기 쉬우므로 좋지 않다. 특히 '습담(濕痰)'으로 소화가 잘 안되거나, 가스가 차서 두부룩하며 배가 나온 경우에는 피해야 한다.

몸이 자주 붓거나 속에 열이 많은 경우에도 적게 먹어야 한다. 오래 먹으면 비(脾)장이 손상되어 몸에 체가끼기 습(濕)이 생기기 쉬우므로 주의해야 한다.

(광주에인한의원·062-374-7575)

Real estate advertisements for various agencies including Daehyung, Jeongwoo, and National Public Agency, listing properties and services.