

식품 집중 탐구

강낭콩

▶ 강낭콩 요리

나쁜 콜레스테롤 퇴치 '혈관 청소부'

식이섬유·비타민B 함량 높아

고지혈증 예방하는 '기적의 식품'

99
세까지
88 하게

최근 컬러푸드(Color Food)의 바람으로 식단을 차릴 때 음식을 색깔별로 가려서 먹는 게 유행이다. 우리 조상들은 예전부터 오방색이란 이름으로 '컬러푸드'를 일상에서 다양하게 섭취해 왔다. 겹정깨, 호박, 가지 등 뚜렷한 색깔을 갖고 있는 식품들이 모두 우리 땅에서 난 것들이었기 때문이다.

색깔로 영양가를 따질 경우 강낭콩은 빼놓을 수 없다. 연한 붉은색을 띠고 있는 강낭콩은 혈관 건강에 좋은 식품이다. 특히 고지혈증을 예방하는 효과가 뛰어나기 때문에 '혈관청소부'라는 다른 이름으로 불린다.

일반적으로 고지혈증은 지방 대사가 제대로 이뤄지지 않아 혈액 속에 지방이 많은 상태를 의미한다. 고지혈증은 혈관증이나 둘연사의 직접적인 원인이 되고 고혈압, 동맥경화, 심혈관계 질환의 위험 요소로 작용하기 때문에 세심한 관리가 필요하다.

고지혈증을 예방하기 위해서는 콜레스테롤과 포화지방산 함량이 낮고 식이섬유 함량은 높은 식품이 좋다고 한다.

강낭콩은 이 모든 조건을 충족하는 완전식품이다. 콩에 들어있는 레시틴과 사포닌 등의 성분은 혈관에 붙어 있는 중성지방과 콜레스테롤을 감소하는 효능이 있다.

레시틴은 혈액 속에 있는 나쁜 콜레스테롤을 미세한 분자로 바꿔 혈액에 혼합하는 작용을 한다. 이에 따라 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤인 LDL이 혈관 벽에 붙는 것을 막아 근본적으로 동맥경화를 예방한다는 것이다.

캐나다 토론토대학 연구팀은 지난 3월 접액 섬유소, 식품 스티렐, 콩 단백질, 아몬드 등 네 종류로 구성된 '포트폴리오 식단'을 1년간

충실히 지킬 경우 '나쁜 콜레스테롤' 수치를 20% 이상 떨어뜨릴 수 있다는 연구 결과를 제시했다.

미국 식품의약국(FDA)에서는 고지혈증 예방을 위해 강낭콩에 함유된 단백질을 하루 25g씩 섭취하도록 권장하고 있다.

강낭콩에 들어있는 레시틴은 인체에서 뇌와 간장에 많이 함유된 성분으로, 간장 보호와 치매 예방에 영향을 미치는 영양분으로 꼽힌다.

사포닌은 노화를 촉진하는 과산화 지질의 생성을 억제하고 지방 대사를 촉진하는 등 비만을 예방하는 효과도 있다고 알려져 있다.

특히 강낭콩의 경우 식이섬유가 가장 많고, 비타민B군 함유량도 매우 높아 고지혈증을 효과적으로 예방할 수 있는 식품으로 꼽힌다.

식이섬유의 경우 강낭콩 100g당 19.3g을 차지할 정도로 많다. 식이섬유는 중성지방이 체내에 흡수되는 것을 막고 혈관 벽에 붙어 혈액 순환을 막는 중성지방을 대변과 함께 몸 밖으로 내보내는 역할을 한다.

콩에 들어있는 이소플라본 성분에는 성호르몬을 활성화하는 작용이 있어 갱년기 장애를 겪는 여성에게 도움을 준다.

이 밖에도 강낭콩에는 필수 아미노산인 라이신, 로이신, 트립토판, 트레오닌이 많기 때문에 쓸이나 보리에 섞어 먹으면 단백질 섭취량을 늘릴 수 있다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

강낭콩은 팥처럼 지방이 적지만 식이섬유질이 풍부하고, 비타민 B군 함유량이 높다.

이 식이섬유는 고지혈증에 문제가 되는 중성지방의 체내흡수를 막아, 대장에서 담즙산의 형태로 대변과 함께 배설시킨다. 서양에서는 이 때문에 강낭콩을 '기적의 식품'이라 부르기도 했다. 필수아미노산(리신)이 적은

부드러운 꽂을 삶아 먹으면 효과를 볼 수 있다.

쌀과 함께 혼식할 경우 단백질을 풍부하게 섭취할 수 있다. 또 풍부한 콩단백질로 혈중 콜레스테롤과 지방을 감소시켜 동맥경화를 예방하기도 한다.

무기질과 비타민 등이 풍부해 영양상으로 균형을 유지하고 있는 '콩'이지만, '인'의 함유량이 높아 칼슘이 풍부한 음식과 먹으면 '인산칼슘'이 형성되는 단점도 있다. 체내에서 칼슘과 인산이 결합해 소변 등으로 배출되기 때문에 칼슘 영양분이 섭취에 지장을 줄 수도 있다.

(광주여인의원)

“오장의 기운을 따뜻하게 보호”



입안의 갈증을 해소하며 위장을 따뜻하게 해 줘 열을 내리게 한다'고 기술돼 있다.

꽃잎을 뿐아 가루로 만들어 먹으면 여성대 하증은 물론 주독(酒毒)과 복어의 독을 없애는 데 효과를 볼 수 있다. 꽃의 탄닌 성분이 자궁 점막에 수렴작용을 하기 때문에 여름에 더위에 지쳐 기운이 빠질 때도 강낭콩의 꽃을 삶아 먹으면 효과를 볼 수 있다.

강낭콩은 팥처럼 지방이 적지만 식이섬유질이 풍부하고, 비타민 B군 함유량이 높다.

이 식이섬유는 고지혈증에 문제가 되는 중성지방의 체내흡수를 막아, 대장에서 담즙산의 형태로 대변과 함께 배설시킨다. 서양에서는 이 때문에 강낭콩을 '기적의 식품'이라 부르기도 했다. 필수아미노산(리신)이 적은

부드러운 꽂을 삶아 먹으면 효과를 볼 수 있다.

무기질과 비타민 등이 풍부해 영양상으로 균형을 유지하고 있는 '콩'이지만, '인'의 함유량이 높아 칼슘이 풍부한 음식과 먹으면 '인산칼슘'이 형성되는 단점도 있다. 체내에서 칼슘과 인산이 결합해 소변 등으로 배출되기 때문에 칼슘 영양분이 섭취에 지장을 줄 수도 있다.

(광주여인의원)

비전있는 남구, 지금이 무지막지의 최적기입니다

원산동 단700평 20만원

농업보호구역

평당 30,000원

시설물: 파이프비닐하우스

600평(300평×2)

주택 20평

전기시설 설치됨(16㎾)

전화 설치됨

절반이상 녹차식재(3년)

현황: 평탄한 지형임

(좌측)약300m이상

계곡에 접함

(우측)약300m이상

4㏊포장도로에 접함

• 부동산 경매

• 부동산 투자분석

• 부동산 재산관리

• 문증 재산관리

오 견 교

016-615-3900

99

88

하이랭크 컨설팅

☎ (0)383-5221, 휴 011-609-5221

(남부지구 입구 구·상부대입구)

▶ 구해드립니다 ▶ 팔아드립니다

병원, 학원, 공장, 오피스, 교회, 골프연습장

주유소등 각종 투자용 부동산을 구해드립니다.

토지

• 상무지구 구상업용지

(회사사옥·행원·학원·식당 등)

• 101평 평당 1,000만 원

• 600평 평당 950만 원

• 680평 평당 880만 원

• 500평 평당 750만 원

• 278평 평당 1,400만 원

• 100평 평당 850만 원

• 80평 평당 750만 원

• 60평 평당 650만 원

• 48평 평당 550만 원

• 23평 건물 50평, 배단 50평

• 14평 건물 40평, 배단 40평

• 10평 건물 30평, 배단 30평

• 8평 건물 25평, 배단 25평

• 6평 건물 20평, 배단 20평

• 5평 건물 15평, 배단 15평

• 4평 건물 10평, 배단 10평

• 3평 건물 8평, 배단 8평

• 2평 건물 6평, 배단 6평

• 1평 건물 4평, 배단 4평

• 1평 건물 3평, 배단 3평

• 1평 건물 2평, 배단 2평

• 1평 건물 1평, 배단 1평

• 1평 건물