

식품 집중 탐구

시금치

▶ 시금치 요리

“끓이지 말고 데치세요”



▲시금치 버섯죽=〈만드는 법〉 ①쌀을 30분 정도 불린 뒤 분쇄기에 쌀을 빻는다 ②시금치를 끓는 물에 살짝 데친다 ③버섯을 3cm 크기로 채썰어 준비한다 ④냄비에 참기름을 두르고 버섯을 볶다가 쌀을 넣고 볶는다 ⑤물을 넣고 센불에서 끓인 뒤 약불로 은근히 끓인다 ⑥죽이 퍼졌을 때 시금치를 넣고 소금간 한다.



▲시금치 자장면=〈만드는 법〉 ①밀가루를 시금치 쟁으로 반죽한 뒤 소금을 넣고 반죽하다 뭉쳐지면 올리브유를 넣고 치킨다 ②반죽을 봉지에 넣어 냉장고에서 한나절 이상 숙성시킨다 ③춘장과 식용유는 1:1로 넣고 잘 섞이게 저어준 다음 약한 불에서 볶는다 ④감자, 양파, 당근, 고추, 대고기고기를 꺽들기로 썬다 ⑤팬에서 재료를 볶다가 춘장과 육수를 넣고 끓인다 ⑥접시에 삶은 면을 담고 가운데 끓어낸 춘장을 얹는다.



▲시금치 샌드위치=〈만드는 법〉 ①시금치를 끓는 물에 소금을 넣고 데친다 ②시금치, 버터, 레몬즙, 소금, 후춧가루를 섞어 시금치 버터를 만든다 ③식빵에 피버버터를 바르고, 슬라이스한 슬라이스치즈를 올린다 ④치즈위에 시금치 버터를 올리고 빵을 샌드한다 ⑤완성된 빵 아래위에 시금치 버터를 얇게 바른다 ⑥기름기 없는 프라이팬에서 샌드위치를 굽는다.



▲시금치 오징어 말이=〈만드는 법〉 ①시금치를 끓는 물에 소금을 넣고 데친다 ②달걀은 소금을 넣고 잘풀어준다 ③오징어는 내장을 제거하고 껍질을 벗긴다 ④프라이팬에 달걀 푸른 것을 뿜고 김, 시금치, 오징어를 넣고 돌돌 만다 ⑤꼴 매듭을 지은 뒤 한입 크기로 자른다.

<도움 주신분> 김지현 오리원박은영연구원·푸드스타일리스트 김나영

비타민·철분 풍부 ‘뽀빠이 힘의 원천’

눈 피로 회복·노인 실명 예방 효과

겨울이 제철...여름보다 영양가 2배

99
세까지
88 하게

시금치는 전세계적으로 사랑받는 녹색채소 가운데 하나다.

밭에서 자라는 시금치의 영양분을 고스란히 섭취할 수 있는 계절이 지금이다. 추운 겨울에 나오는 짙은 녹색의 시금치는 비타민과 미네랄을 어느 계절보다 풍부하게 함유하고 있다. 겨울에 출하되는 시금치의 영양가는 여름에 나오



시금치는 1920년대 철분과 비타민A, C가 많다는 연구결과가 나오면서 중요 작물로 각광받기 시작했다. 국내에서는 조선초부터 재배된 것으로 알려져 있다.

는 시금치 보다 2배 가량 높다. 노지에서 재배한 시금치가 맛있는 것도 이 때문이다.

시금치는 우리 몸에 필요한 비타민A, B1, B2와 비타민C, 섬유질, 요오드 등이 골고루 들어 있는 필수 영양식이다.

시금치는 보통 비타민의 보고로 알려져 있지만 최근에는 눈의 건강에 도움을 주는 효능 때문에 더 주목받고 있다. 노인성 실명의 원인이 되는 노인성 황반변성(노화로 시력이 약해지는 증상)을 막는데 도움이 된다는 연구결과가 그것이다.

영국 맨체스터 대학연구팀은 최근 시금치에 들어있는 색소물질인 투테인(황체)이 노인성 황반변성을 예방한다는 실험 결과를 발표했다.

이는 시금치에 들어있는 투테인이 시금치에 흡수된 또 다른 화학물질인 제아산틴과 함께 황반성 색소를 만든다는 것으로, 이 같은 작용이 우리 눈의 맘막에 있는 황반이 손상되지 않게 보호하는 효과와 연관을 맺고 있다는 것이다.

시금치는 베타카로틴이 풍부해 4~5뿌리를 먹는 것만으로도 비타민A의 1일 필요 섭취량

을 충족한다. 베타카로틴은 산화를 방지하는 성분으로 비타민A의 전구체(선행물질)이며, 특히 항산화 작용을 해 암발생을 예방하는 효과가 있다고 알려져 있는 물질이다.

베타카로틴은 기름에 녹는 지용성을 띠고 있기 때문에 물기름이나 참기름, 쫄소금을 넣어 시금치를 요리할 경우 비타민A의 흡수율을 2~3배 가량 높일 수 있다.

시금치는 비타민의 보고다. 시금치 100g에는 65mg의 비타민C가 함유돼 있다. 주로 일부분에 분포돼 있기 때문에 재배 중에 햅쌀을 많이 쪼개어 수확 비타민C의 함유량이 증가한다.

또 칼륨, 마그네슘, 아연, 구리 등도 풍부하게 들어있다.

시금치를 오래 삶거나 끓일 경우 베타카로틴이 삶은 물에 유출돼 버리고 비타민C와 엽산이 파괴되기 때문에 나물로 무쳐먹는 것이 권장된다.

시금치와 함께 콩, 조개, 계란과 우유 등 비타민12가 풍부한 음식을 섭취할 경우 음식이 상호작용을 일으켜 동맥경화와 심혈관 질환에도 도움이 된다고 한다.

시금치의 영양성분 중 주목받는 것은 엽산이다. 엽산은 DNA합성과정에 필수적인 성분으로 암의 예방에 관여하는 물질로 분류된다.

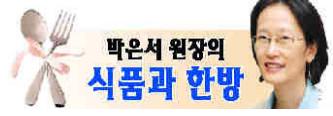
의학계에서는 엽산 결핍이 손상된 DNA를 복구시키는 능력을 떨어뜨리고 암 관련 유전자 이상을 조래할 수 있기 때문에 암예방을 위해서는 엽산을 풍부하게 공급해줘야 하는 것으로 본다.

또 엽산이 부족할 경우 혈청 호모시스테인 농도를 상승시키는 한편, 동맥경화 및 심혈관 질환에 영향을 미치는 것으로 보고 있다.

시금치는 고비타민, 고미네랄 채소지만 체질에 맞게 양을 조절하고 참거나 가당이포, 뱕이포 같은 칼슘이 풍부한 식품을 곁들여 먹으면 영양 균형이 이루어져 좋다.

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

“과음으로 쌓인 열독 풀어줘”



시금치는 만화영화에서 그려지듯 ‘뽀빠이’가 먹고 금방 힘을 내는 스타미너식으로 친숙하다.

한의학에서는 ‘파제’ 또는 ‘파릉’이라 부르며 강장보혈 효과가 있는 약제로 다룬다. ‘양혈(養血)’시켜 기와 혈액을 잘 통하게 하고 오장을 이름에 하므로 가슴이 더부룩하고 답답한 증상을 풀어준다. 게다가 내장에 영양

분을 촉진하는 ‘업음(陰血)효과’도 있다.

위와 장에 쌓인 열을 풀어줄 뿐 아니라 진액(津液)을 더해 주어 건조한 장에 윤기를 준다. 노약자들의 배변을 도와주는 한편, 과음으로 쌓인 ‘열독(熱毒)’ 풀어주는 데 더없이 좋다. ‘지혈(止血)’작용을 하기 때문에 코피를 잘 흘리는 어린이나 대변출혈 환자에게도 효과적이다.

민간에서는 안과적 질환을 다스리는 데 즐겨 사용했다. 안구회화를 방지하는 ‘투테인’ 성분이 있어 실명을 유발하는 ‘노인성 황반변성’ 같은 질환을 예방할 수 있기 때문이다.

시금치는 엽록소와 비타민을 가장 많이 포함하고 있는 ‘천연 비타민제’이다. ‘베타카로틴’, ‘투테인’, ‘식이섬유’ 등이 풍부해 병에 대한 저항력을 높여준다.

특히 비타민B의 일종인 ‘엽산’이 풍부해 악성빈혈을 예방할 뿐 아니라 혈액 속 ‘호모시스테인’(심장질환과 관련이 깊은 아미노산) 수치를 감소시킨다. 따라서 동맥경화를 막고, 흡연, 대기오염 등으로 생긴 세포의 이상을 바로 잡아준다.

그러나 소화력이 약하고 속이 냉한 사람은 주의해야 한다. ‘수산’이 많아 요로결석을 일으키기도 하기 때문에 무리하게 많이 먹는 것은 좋지 않다. 신장이나 담낭결석이 있는 환자도 주의해야 한다.

〈광주 예인한의원〉

시금치는 만화영화에서 그려지듯 ‘뽀빠이’가 먹고 금방 힘을 내는 스타미너식으로 친숙하다.

한의학에서는 ‘파제’ 또는 ‘파릉’이라 부르며 강장보혈 효과가 있는 약제로 다룬다. ‘양혈(養血)’시켜 기와 혈액을 잘 통하게 하고 오장을 이름에 하므로 가슴이 더부룩하고 답답한 증상을 풀어준다. 게다가 내장에 영양

분을 촉진하는 ‘업음(陰血)효과’도 있다.

위와 장에 쌓인 열을 풀어줄 뿐 아니라 진액(津液)을 더해 주어 건조한 장에 윤기를 준다. 노약자들의 배변을 도와주는 한편, 과음으로 쌓인 ‘열독(熱毒)’ 풀어주는 데 더없이 좋다. ‘지혈(止血)’작용을 하기 때문에 코피를 잘 흘리는 어린이나 대변출혈 환자에게도 효과적이다.

민간에서는 안과적 질환을 다스리는 데 즐겨 사용했다. 안구회화를 방지하는 ‘투테인’ 성분이 있어 실명을 유발하는 ‘노인성 황반변성’ 같은 질환을 예방할 수 있기 때문이다.

시금치는 엽록소와 비타민을 가장 많이 포함하고 있는 ‘천연 비타민제’이다. ‘베타카로틴’, ‘투테인’, ‘식이섬유’ 등이 풍부해 병에 대한 저항력을 높여준다.

특히 비타민B의 일종인 ‘엽산’이 풍부해 악성빈혈을 예방할 뿐 아니라 혈액 속 ‘호모시스테인’(심장질환과 관련이 깊은 아미노산) 수치를 감소시킨다. 따라서 동맥경화를 막고, 흡연, 대기오염 등으로 생긴 세포의 이상을 바로 잡아준다.

그러나 소화력이 약하고 속이 냉한 사람은 주의해야 한다. ‘수산’이 많아 요로결석을 일으키기도 하기 때문에 무리하게 많이 먹는 것은 좋지 않다. 신장이나 담낭결석이 있는 환자도 주의해야 한다.

〈광주 예인한의원〉

대인동삼일부동산

☎ 010-223-1140, 010-201-011-002-2532
(남부지구 산본점) 대인동 산본점(나루)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전 지역 상가 중 점포가 잘 형성되어 월세 가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전 있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러 칸인 상가를 대표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일 이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인 광주에서 오랜 전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

정우부동산랜드

☎ 010-711-0233 010-111-007-2213
(전월동 대성여고입구 동성고등학교)

남구 석정동(전) 1876평 매도
(대전부지 0.8 (나무식재원) 깊었음, 험난한)

도곡 전원주택부지 147평 매도
(인화역 한계 대지 평당 45만원)

팀암 대단지용 매도 14180평
(포장도로 100m도로) 대지 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

남구 이장동 투자용 녹지 240평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

2층동 649 간 93평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원

마일동 지면부지 187평 매도
(마일농장 부근) 농로로 50m 평당 45만원