

## 식품 집중 탐구

## 미나리

## ▶ 미나리 요리

## 추위 막고 입맛 돋우는 '봄의 전령'

피를 맑게 해주고 통풍예방에 특히 좋아

## 비타민 등 무기질 풍부한 알카리성 식품

99 세까지  
88 하게

미나리는 옛부터 갖가지 요리에 독특한 향기와 맛을 더해주는 재료로 쓰였지만 최근에는 웰빙식으로 주목받고 있는 대표적인 전통 식품이다.

이 때문에 겨울철 입맛을 돌구는 미나리는 궁중에 진상하던 식품 가운데 하나로 꼽혔다. 매

서운 추위를 견뎌낸 미나리는 겨울이 제철이다. 특히 미나리는 통풍 예방에 뛰어난 효능을 나타낸다. 통풍은 단백질이 체내에서 분해됨으로써 요산이 과다 생성돼 관절주위 조직에 결절형태로 들러붙어 염증을 일으키는 질환이다.

일반적으로 통풍예방에 좋은 3대 요소로 칼륨, 칼슘, 수분을 꼽는다. 미나리는 이 3가지 조건을 두루 충족한다.

우선 미나리는 활중 요산 수치를 높이는 퓨린의 함량이 낮은 반면 칼슘 함유도가 매우 높

은 채소다. 여기에다 미나리에 풍부한 칼륨은 소변을 알칼리화해서 요산을 녹여 밖으로 배출하는 작용을 한다. 또 수분 함량이 93%에 달하기 때문에 요산 배출을 촉진한다. 이 때문에 통풍을 치료하는 것은 물론 요로결석을 예방하는 작용을 한다.

반면, 미나리는 통풍에 해로운 물질로 꼽히는 열량, 단백질, 지질은 매우 적기 때문에 통풍 환자에게 좋은 식품이다. 100g당 열량이 16kcal 밖에 되지 않고 단백질은 2%, 지질은 0.9%만

함유돼 있다.

게다가 비타민A와 비타민C, 칼슘, 철분 등 무기질이 풍부한 알카리성 식품이다. 카로틴 함유량은 호박의 2배가 넘고 비타민C는 토마토의 함량과 맞먹는다. 철과 구리는 시금치의 절반 가량에 달할 정도로 많이 들어있다.

미나리는 예부터 피를 맑게 해주는 식품이다. 미나리의 독특한 향을 내는 정유성분이 피를 맑게 해주는 한편, 신경을 안정시켜주기 때문이다.

특히 돌미나리는 향이 강하고 칼슘과 비타민 C가 풍부해 혈압강화 작용이 뛰어나 고혈압 환자에게 권장되는 식품이다.

보통 미나리는 물에 살짝 데쳐서 먹는 것으로 알려져 있지만 이같은 조리법은 영양상으로 효과적인 방법으로 입증됐다. 물에 대질 경우 혈액증 물질인 케르세틴과 항암작용을 하는 캠프페롤 성분이 증가한다.

실제 미나리를 끓는 소금물에 데친 후 영양 성분의 변화를 조사한 결과 케르세틴과 캠프페롤이 60% 가량 증가했다.

케르세틴은 항산화 물질로, 인체의 세포를 산화시키는 물질로부터 보호한다. 열증과 암에 저항하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

캠프페롤은 대장암 세포의 증식을 억제하는 물질로 알려져 있는 데, 이는 단백질의 인산화를 감소시키기 때문이다. 또 케르세틴과 캠프페롤 성분은 대장암, 유방암 폐암, 전립선암 등에서 세포사멸을 유도해 세포증식을 억제하는 것으로 나타났다.

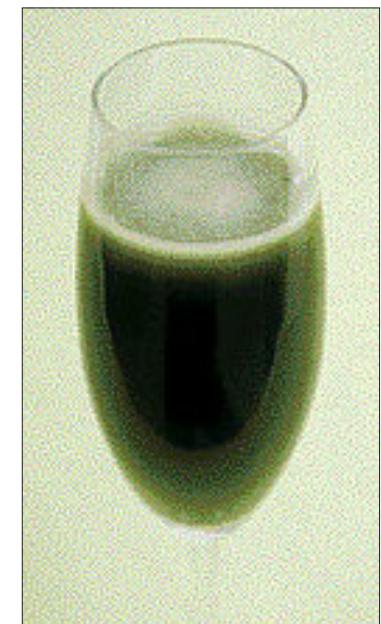
세포를 이용한 연구결과 케르세틴과 캠프페롤 모두 세포의 분열을 억제하고 소멸을 유도해 암을 억제하는 작용을 하는 것으로 확인됐다.

또 이 두가지 물질이 체내에서 함께 작용했을 때 암세포의 증식을 억제하는 효과가 뚜렷하게 증가했다는 학계의 보고도 있다.

/운영기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

“살짝 데쳐 먹으면 영양이 2배”

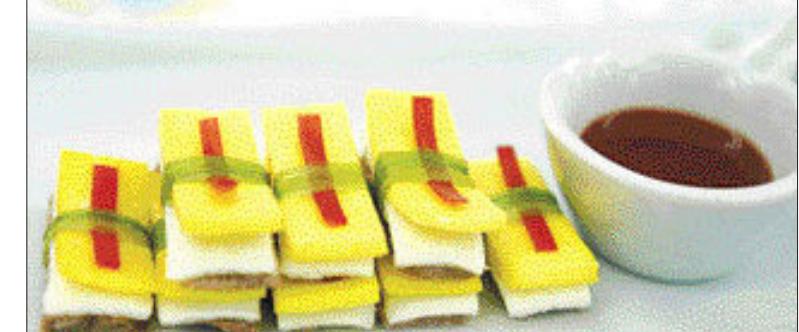


▲미나리 주먹밥〈왼쪽〉=①미나리와 당근, 오이를 잘게 다진다 ②다진 야채를 팬에 볶는다 ③미나리는 줄기만 데친다 ④달걀지단을 만들어 1.5cm(폭), 7cm(길이) 크기로 자른다 ⑤밥에 뿌아 놓은 야채와 겹겹깨, 소금을 넣고 주먹밥을 만든다 ⑥주먹밥을 달걀지단으로 감싸 미나리로 묶는다.

▲미나리 주스〈오른쪽〉=①미나리와 사과, 당근을 잘 손질한다 ②믹서기에 간다 ③체에 거른다.



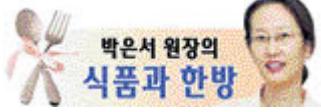
▲미나리 무침과 두부 샐러드=①미나리는 소금을 넣고 데친 후 5cm 길이로 썰고 청고추와 흉고주도 얇게 썬다 ②고추장, 고춧가루, 간장, 쟈초, 설탕, 다진 마늘 등을 넣고 양념장을 만든다 ③두부는 3cm(길이), 4cm(폭), 1cm(두께) 크기로 썬다 ④미나리, 청고추, 흉고주를 넣고 버무린다 ⑤접시에 두부와 미나리 무침을 놓는다.



▲미나리 강회=①쇠고기는 삶아 식혀놓은 뒤 5cm(길이), 2cm(폭), 0.5(두께)로 썬다 ②계란을 흰자와 노른자로 분리해 각각 지단을 붙여 놓고 고기와 같은 두께로 썬다 ③미나리는 소금을 넣고 데친다 ④흉고추는 씨를 빼고 가늘게 자른다 ⑤고기, 달걀지단, 흉고주 순으로 올리고 미나리로 감싼다.

(도움 주신분=김지현 오리학원 남윤혁 연구원·푸드스티리스트)

## “해독 기능 탁월해 뱃속을 편안하게”



한의학에서는 미나리의 잎과 줄기를 '수근(水芹)'이라고 부르며 성질이 차기 때문에 주로 열독을 다스리는 데 쓴다. 열을 내리고 부기를 가라앉히는 '청열리수(淸熱利水)' 작용을 하기 때문에 주독(酒毒) 뿐 아니라 갈증이나 심한 증세를 해소하는 데 도움을 준다. 주로 황달, 부종, 여름철 구갈, 여성대하(帶下) 등 의 병을 다스리는데 이용된다. 또 식욕을 촉

진하고 대장활동을 도와 변비를 예방해 줄뿐 아니라 혈압과 혈중콜레스테롤 수치를 낮춰주기도 한다. 심혈관질환을 예방하는 데도 효과적이다.

‘동의보감’에도 ‘음식물의 대·소장통과를 좋게 하고, 황달, 부인병, 음주 후의 두통이나 구토에 효과적이다’고 효능이 나와 있다.

미나리는 해독기능이 탁월해 뱃속을 편하

게 할 뿐 아니라 급·慢성 간염 및 간경변증에 많이 쓰인다. 음식물의 독을 해독하는 기능이 있어, 복어 등의 요리에는 반드시 미나리와 함께 조리하기도 한다.

유아들의 열성경기나 열감기, 황달, 중독성 두통에도 효능을 보이며, 갑담을 삭히는 효능이 있어 기관지와 폐 등 호흡기를 보호하기도 한다.

특히 독특한 향과 맛을 내는 정유성분은 입맛을 들게할 뿐 아니라, 정신을 맑게 하고 혈액을 정화한다. 이에 따라 신경통, 류마티즘 환자에게도 약효가 있다.

그 밖에 자혈효능도 있어 여성들의 허혈에 좋고, 월경과다증과 냄증을 다스리는 데도 쓰인다. 빙혈과 변비를 예방·치료하며, 노폐증의 후유증 등에도 쓴다.

하지만, 그 성질이 차가워 비위가 냉하거나 평소에 기력이 부족한 사람이 많이 먹는 것은 좋지 않다.

〈광주 예인한의원〉

## 대인동삼일부동산

전화 010-223-1140, 020-100-011-802-2532  
(광주은행 신본점, 대인동 삼성서간나원)

## 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전 지역 상가증 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 대 표적인 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.

## 정우부동산

전화 010-47-488-~7 011-601-47-488  
(용선동 한일빌딩부근)

## 건물매도

·외곽도로변 한일병원부근 대지 120평 약 4,000평 지하 1층, 지상 5층 매매가 1억 원, 임대보증금 1억 원, 월 450만원

·외곽도로변 대지 84평 건평 약 300평 지하 1층 지상 5층 각 층 당 50평 매매가 7억 5천 보증금 7억 3천 원 월 420만원

## 토지매매

·한일병원부근 대지 약 150평 평당 매매가 250만원

·봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약 18평 매매가 4억 4천만원

·남구 봉선동 부동2차 정문부근 대지 200평 2차선집 평매가 400만원

·월사동 외곽도로 대지 약 160평 35m × 10m 도로변 평당 450만원

·인성고 후문부근 대지 약 204평 평당 10만원

·남구 이장동 주거지역 약 400평 평당 60만원

## 임야매매

·남구 도동 일야 2100평

·매매가 6억 신설예정 도로인접

·남구 이장동 일야 1500평

·매매가 6억 신설예정

·남구 이장동 일야 1500평

·매매가 6억 신설예정

·남구 이장동 일야 1500평

## 중개법인 리치부동산관리(주)

전화 062-233-0311 ~ 3

## 화순군 남면 대곡리 청용골

답 10,123㎡(3,062평)

## 농업보호구역

평당 30,000원

## 시설물: 파이프비닐하우스

600평(300평 × 2)

주택 20평

## 전기시설 설치됨(16KW)

## 전화 설치됨

절반이상 녹차식재(3년)

## 현황: 평탄한 지형임

(좌표) 약 300m 이상

계곡에 접함

(우측) 약 300m 이상

4m 포장도로에 접함

## 부동산 경매

부동산 투자분석

부동산 재산관리

문증 관리

오 건교 016-615-3900

## 첨단월계공인중개사

전화 010-458-5905 011-601-6205  
(광주광역시 부평구 LC빌딩 사거리)

## 금매매

## 첨단 삼소동

첨단인근 30m 도로점

1000평 공장 창고부지 적합

첨단중심 상업지역

첨단인근 시장에서 200평

부지 100평

전기시설 설치됨

전기설비 16KW

전기설비 16KW