

식품 집중 탐구

느타리버섯

▶ 느타리버섯 요리

양념 약하게 해야 향 살아나

담백한 맛·은은한 향 '영양의 보고'

99세까지 88하게

칼로리 낮아 최고 다이어트 식품 각광 당뇨병·동맥경화·암 예방에도 효과

느타리 버섯은 담백하고 은은한 향기와 맛을 가지고 있기 때문에 각종 요리에 빠지지 않는 인기 식재료다.

되는 담즙산이 늘어나게 된다. 담즙산은 간에서 콜레스테롤을 원료로 만들어지기 때문에 담즙산의 배설량이 느는 만큼 혈중 콜레스테롤의 양이 줄게 돼 당뇨병과 동맥경화를 예방하게 된다는 것이다.

일반적으로 비만에는 칼로리당 식이섬유소의 양이 영양을 미친다고 한다. 일본 국립건강 연구팀에 의하면 하루 섭취 칼로리당 식이섬유소의 양이 많은 사람일수록 비만 확률이 낮다고 한다.

하기 때문에 비만을 예방하는 데 매우 효과적이다. 또 비타민D와 B군 등이 풍부해 피부염과 고혈압을 예방하고 뼈와 치아를 튼튼하게 한다.

최근에는 느타리 버섯 등 버섯류의 암예방 효과에 대한 연구도 활발하게 진행되고 있다. 느타리버섯 추출물을 암환자에게 임상실험한 결과 유방암과 폐암, 간암에 큰 효과를 봤다는 연구결과도 있다.



느타리 버섯은 활엽수의 고목에 군생하는 것으로 알려져 있으며, 국거리, 전골 요리에 쓰거나 삶아서 나물로 먹는 식용버섯으로 거의 세계적으로 분포한다.



▲느타리버섯 미역초무침<재료>느타리버섯100g, 불린미역50g, 오이반개, 양파1/4개, 청홍고추1/2개, 식초1T, 설탕1/2T, 소금1/2t, 깨



▲느타리버섯 덮밥<재료>쇠고기100g, 느타리버섯100g, 당근,양파,파프리카 약간, 간장1T, 설탕1/2T, 소금, 후추,녹말물



▲느타리버섯 산적<재료>쇠고기100g, 느타리버섯100g, 불고기양념(간장1T, 설탕1/2T, 마늘,파,후추,참기름)



▲느타리버섯 강회<재료>느타리버섯100g, 무1/4토막, 당근1/2개, 무순 약간, 파프리카 1/2개, 미나리 약간.

버섯은 자체가 영양 덩어리다. 맛이 달고 독이 없는 데다 향기 또한 빼어나 민간요법에서는 거의 '만병 통치약' 수준 이랄 정도로 다양하게 이용돼 왔다.

화 효과가 있는 '폴루란' 성분을 버섯이 함유하고 있기 때문이다. 또 콜레스테롤 제거와 신경강장 효과가 매우 우수하기 때문에 동맥경화나 정력 강화에 좋다고 한다.

영양분이다. 버섯이 함유한 칼륨성분은 고혈압을 예방하고, 인은 뼈와 치아를 튼튼하게 만든다. 특히, 비타민 D2의 모체인 에르고스테린도 많이 들어 있어 면역력 강화에도 도움이 된다.

느타리 버섯에는 베타 글루칸과 셀레늄, RNA 복합체가 들어있어 암을 예방·치료하는 식품으로 분류되기도 한다. 그러나 위암, 백혈병, 폐암종에 대한 약리 효과는 미미하다.

대인동삼일부동산
(대)223-1140, 5210, 011-602-2532
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

무등공인중개사
(대)383-5221, 011-609-5221
● 건물투자
● 땅투자(상무지구)
● 임야(농장)
● 사무실매매(상무지구)

정우부동산
(대)675-4788-7, 011-603-4788
● 여관급매
● 토지매매
● 임야매매
● 생산농지

첨단월계공인중개사
(대)972-4585, 011-604-6205
● 급매매
● 첨단삼소동
● 첨단중심 상업매매
● 첨단임용 건물급매

국민공인중개사
011-635-7939, 010-3114-6103
● 건물
● 땅
● 주유소 전문중개
● 공장급매
● 이장동 고급전원주택

알파공인중개사
(대)974-0229, 016-602-9937
● 상업용건물
● 토지매매
● 골프연습장 부지
● 양산동 상업용지

새하늘과세평공인중개사
430-8118, 011-603-8411
● 월수익 2천만원 정도라면 12억5천정도 투자하고 싶지 않아요?
● ★원룸 매매 5억6천5백
● ★원룸 매매 4억8천
● ★원룸 매매 4억2천5백

금보부동산컨설팅
(대)261-8949, 011-602-2233
● 산당매매
● 건물매매
● 고시원매매
● 개소출점소 매매