

식품 집중 탐구

콜리플라워

위벽 보호하는 식탁 위 '하얀 보약'

99세까지 88하게

브로콜리와 사촌...유럽인들 즐겨먹는 채소
담배 유해물질 해독·소화기 질환 예방 효과

브로콜리와 유사한 형질을 지닌 콜리플라워(cauliflower)는 국내에 유입된 역사가 짧지만 유럽인들이 즐겨먹는 채소 가운데 하나다. 콜리플라워는 채소 중에서도 영양가가 매우 높다. 콜리플라워 100g에는 칼슘 49mg, 인 120mg, 철 1.9mg 등 영양분이 고루 들

어있다. 또 카로틴 720μg과 비타민C 160mg을 함유하고 있는 등 카로틴, 철분, 비타민 함량의 경우 배추나 양배추 보다 월등히 높다. 콜리플라워에 들어있는 '루테인 성분'은 눈을 맑게 해준다고 한다.
또 콜리플라워는 식이섬유가 많아 장내 노폐물을 신속하게 배출시켜 주기 때문에 변비 해소에 도움이 된다.



콜리플라워는 크레티카 양배추의 변종으로 지중해 연안이 원산지이다. 국내에는 1920년대에 도입됐으며, 1970년대 말부터 본격 재배된 것으로 알려져 있다.

콜리플라워는 단연 으뜸이다. 위 점막을 보호하고 재생하는 비타민C가 매우 풍부하기 때문이다. 특히 콜리플라워를 비롯한 겨자와 식물에 들어있는 설포라페인이라는 물질은 DNA손상을 막아주며, 위장질환을 예방해주는 것으로 알려져 있다.

콜리플라워는 담배의 유해물질을 해독하는 작용과 함께 소화기 질환을 예방해주는 대표적인 채소다. 보통 담배를 피우면 소화기에 영향을 미쳐 구역질이 나거나 신물이 넘어올 수도 있고 위궤양, 심이지장궤양에 노출되기 쉽다. 그러나 최근 의학계의 연구결과 일주일에 두 번 이상 콜리플라워를 먹으면 소변 내에 담배독소의 농도가 크게 감소하는 것으로 입증됐다.

콜리플라워의 설포라페인 성분은 DNA세포의 손상을 막아주는 역할을 한다. 설포라페인은 위 속의 유해균인 헬리코박터 파일로리균을 없애주기 때문에 겨자와 식물 중에서도 특별히 위에 좋은 채소로 분류된다.

콜리플라워를 일주일에 한 번 이상 먹는 사람은 거의 먹지 않는 사람에 비해 위암 위험이 무려 52%나 낮아졌다는 연구결과도 있다.

또 영국의 식품연구소(IFR) 연구진은 콜리플라워, 양배추, 겨자, 케일 같은 겨자과의 브라시카 속(屬) 채소가 결장암 예방 및 치료에 효과가 있다고 보고했다.

브라시카 채소에서 결장암 세포를 죽이거나 확산을 막는 효능을 지닌 'AITC'라는 화학물질이 이같은 작용을 한다는 것이다. 브라시카 채소에 들어 있는 '시니그린' 성분 가운데 하나인 AITC는 브라시카 채소를 잘게 찍�거나 씹을 때, 요리하거나 가공할 경우, 소화할 때 생성되는 것으로 확인됐다.

연구진은 이같은 연구결과에 따라 결장암을 예방하기 위해 브라시카 채소를 1주일에 2~3번 먹을 것을 권장한다.

콜리플라워는 이름에서도 알 수 있듯이 잎에 둘러싸여 있는 꽃이다. 원래 부드러운 꽃대에 작은 꽃봉오리가 붉은 모습이었는데 개량된 지금의 모습으로 변했다. 그래서 우리나라와 일본에서는 콜리플라워를 꽃양배추, 브로콜리를 녹색꽃 양배추라 부른다.

일반적으로 비타민C는 가열하면 쉽게 파괴되지만 콜리플라워의 비타민C는 가열해도 쉽게 손실되지 않으므로 익혀 먹어도 좋다.

윤영기기자penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▶ 콜리플라워 요리

"맛과 향이 신선해요"



▲콜리플라워 견과류 볶음=①콜리플라워를 먹기 좋은 크기로 잘라 끓는 소금물에 데친 후 찬물에 헹구 물기를 뺀다 ②호두의 속피질을 벗기고 땅콩도 껍질을 벗겨 물에 헹군다 ③팬에 올리브 오일을 두르고 호두와 땅콩을 볶다가 콜리플라워를 넣고 굵소스와 물엿을 넣어 소금간한다 ④넓은 접시에 콜리플라워와 견과류를 담고 통깨, 검은깨를 뿌려 마무리한다.



▲콜리플라워 카레덮밥=①콜리플라워를 적당한 크기로 송이를 나눈 끓는 소금물에 넣고 찬물에 헹군다 ②청·홍피망의 씨를 발라낸 뒤 한입 크기로 썰다 ③올리브오일을 두른 팬에 양파와 야채를 넣고 볶는다 ④가루 가루와 콜리플라워, 야채를 넣고 한소끔 끓인다 ⑤소금, 후춧가루로 간을 맞춘 다음 밥에 끼얹는다.



▲콜리플라워 수프=①밀가루와 버터를 1 : 1로 볶는다 ②냄비에 물 1컵 반과 우유, 생크림을 넣고 끓인다 ③콜리플라워를 한 입 크기로 잘라 미리 만들어 놓은 수프에 넣고 걸쭉하게 조린다 ④소금, 후춧가루로 간을 맞춘 다음 파슬리가루를 뿌려 접시에 담아낸다.



▲콜리플라워 스파게티=①양파, 셀러리, 마늘을 다지고 스파게티는 올리브유를 넣고 10분 가량 볶는다 ②팬에 야채를 볶다가 토마토 페이스트, 토마토를 넣고 볶는다 ③콜리플라워를 한 입 크기로 잘라 소스에 넣은 뒤 월계수잎을 넣고 물기가 거의 사라질 때까지 끓인다 ④월계수잎을 건져낸 뒤 소금, 후춧가루로 맛을 조절한다 다음 스파게티를 넣고 섞는다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 문헌식 연구실 푸드코디네이터 정강영)

박은서 원장의 식품과 한방. A small advertisement for a health clinic.

"바이러스 저항력 키워주고 감기 예방"

'콜리플라워'는 꽃 모양처럼 생겼다가 해서 이름 붙여진 것으로 '화이트 푸드'의 대명사로 불리는 건강채소다. 콜리플라워는 흔히 즐겨먹는 '브로콜리 (broccoli)'와는 사촌격이다. 브로콜리의 색 같이 녹색인데 비해 '콜리플라워'는 하얀 색깔을 띠고 있다. 콜리플라워가 함유한 비타민C는 오이보다

10배 정도 많아서, 바이러스에 대한 저항력을 키워주고 감기를 예방한다. 또 항산화작용이 뛰어난데다 특히 암발생 억제율이 상당히 높은 것으로 분석되고 있다. 콜리플라워에 들어있는 유황화합물은 발암물질을 활성화해 암세포 증식을 억제한다. 발암물질의 독성을 제거하는 작용이 있는 '인돌'성분도 풍부하다. 녹색 음식에 주로 들

어 있는 인돌 성분은 간을 건강하게 해주는 영양분이다. 게다가 성질차가 따뜻한 위장을 편안하게 하고, '위암'예방에도 탁월한 효능을 가지고 있다. 위(胃)에 생성하는 '헬리코박터 파이로리균'의 생육을 억제해주기도 한다. 식이섬유도 풍부해 장에 쌓여 있는 노폐물을 효과적으로 배출시켜 배변을 도와준

다. 뿐만 아니라 카로틴, 비타민B1, B2 칼슘과 철분 등 각종 무기질이 풍부해 브로콜리와 더불어 최고의 알칼리성 식품이자 야채양 식품으로 각광받고 있다. 콜리플라워에서 추출한 오일 성분은 지성피부를 관리하는 화장품의 재료로 쓰인다. 최근에는 여드름 진정, 자외선 차단, 미백, 피부 면역력증진에 효과가 탁월한 것으로 입증돼 미용상품으로도 활발하게 개발되고 있다.

(광주제민의원-374-7575)

대인동삼일부동산. Real estate advertisement for Daedong Samil Real Estate.

LCT타워(주) 첨단지구 LCT타워. Real estate advertisement for LCT Tower in Cheomdanju.

일가공인중개사. Real estate advertisement for Ilgagongin Real Estate Agency.

한일지도판매(주). Real estate advertisement for Hanil Jido Pannae (Map Sales).

효성공인중개사. Real estate advertisement for Hyosung Real Estate Agency.

투우드공인중개사. Real estate advertisement for Tuwood Real Estate Agency.

다우공인중개사. Real estate advertisement for Dow Real Estate Agency.

법원경매 지지경매컨설팅(주). Real estate advertisement for a court auction consulting firm.