

식품 집중 탐구

메밀

▶ 메밀 요리

때이른 무더위 식혀주는 별미

靑·白·紅·黑·黃 ... 맛도 영양도 '5色'

<잎> <꽃> <줄기> <열매> <뿌리>

99세까지 88하게

고혈압·당뇨·위장병 등 성인병 예방에 최고 허약 체질·비만 환자에는 좋은 영양 공급원

"산하리는 온통 메밀밭이어서 피기 시작한 꽃이 소금을 뿌린 듯이 흐릿한 달빛에 숨이 막힐 지경이다..." ('메밀꽃 필 무렵' 중)

적인 풍경을 묘사한 백미로 꼽힌다. 소설에서는 메밀꽃이 시각적인 정감을 불러일으키지만 메밀새싹은 무침이나 찜밥 재료로 입맛을 돋운다. 특히 메밀의 씨앗으로 만든 메밀국수는 무더위를 사해해주는 별미다.

산, 탄수화물, 비타민B1, 비타민B2, 비타민K 등이 풍부하게 들어있다. 단백질 함유량은 약 12~15% 정도로 양과 질적인 면에서 쌀보다 월등하다. 올레산과 리놀산, 리놀렌산 등 필수아미노산은 혈중 콜레스테롤을 억제하고 혈관의 노화를 방지한다. 중국에서는 메밀의 줄기와 잎을 고혈압과 뇌출혈을 예방하는 데 쓴다고 한다.

특히 메밀에는 비타민P의 일종인 루틴이 매우 풍부하다. 루틴은 고혈압으로 발생하는 뇌출혈과 혈관의 손상을 막아주고 혈압을 내리는 작용을 한다.

이에따라 동맥경화, 고혈압, 당뇨병, 위장병, 간장병, 신장병 등을 다스리는 데 효과가 있다. 또 치근막염과 잇몸출혈에 효과적이다. 구취제거에도 도움을 준다. 루틴은 메밀의 꽃과 싹 부분에 많이 함유돼 있는 것으로 알려져 있다.

메밀의 비타민B1 함유량은 쌀의 4배, B2는 3.7배에 달한다. 아연, 구리, 칼륨, 철 등의 미네랄도 풍부하다.

메밀은 기력을 회복하는 데 도움을 주는 한편 독을 풀어주고 염증을 삭이며, 모세혈관을 튼튼하게 해 줘 피로감을 도와준다. 메밀은 대소변을 수월하게 하는 한편 모세혈관을 강화시키므로 성인병 환자들을 위한 권장식이다.

메밀 식이요법은 부작용이 없기 때문에 허약한 체질과 비만인에게 좋은 영양 공급원이 된다. 생활습관병예방에도 매우 효과적이다.

메밀은 주로 메밀빵, 메밀국수, 메밀가루, 메밀 나물 등으로 이용되며 조리할 때 양념으로 넣는 파는 메밀에 들어있는 비타민B1의 흡수를 돕기 때문에 많이 넣을 수록 피로회복에 효과적이다.

메밀국수에 무즙을 넣는 것은 무즙이 메밀의 껍질 부분에 함유돼 있는 살리실아민과 벤질아민이라는 유해성분을 제독하기 때문이다. 무에는 섬유질과 비타민C가 효소가 풍부해 제독력이 뛰어나다.

조식들은 메밀껍질을 베갯 속에 넣기도 했다. 서늘한 성질이어서 머리를 시원하게 하므로 건망증이나 치매예방에 도움이 된다고 봤기 때문이다. 화상을 입었을 때는 메밀을 볶아서 많은 물에 개어 붙이면 열이 내리고 진물이 덜 흐르게 되며 상처부위에 새살이 잘 돌아나도록 도와준다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진:최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲메밀된장국=①메밀을 뜨거운 물에 살짝 데친다 ②물이 끓으면 된장을 풀어 메밀을 넣고 끓인다 ③마지막에 홍고추를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.



▲메밀쌈밥=①메밀을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 뺀다 ②머위 잎에 밥을 묻혀 찐다 ③쌈밥을 담고 된장을 곁들인다.



▲메밀초고추장무침=①메밀을 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구 물기를 뺀다 ②고추장, 설탕, 식초, 다진마늘, 깨소금을 넣고 초고추장을 만들어 메밀을 무쳐낸다.



▲메밀전=①담근과 야채를 채썰어 준비해두고, 메밀도 깨끗이 씻어 채썰어 준비한다 ②밀가루와 달걀 소금 약간을 넣고 반죽을 만들어 야채들을 넣는다 ③프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 수저로 하나씩 동그랗게 떠놓고 노릇하게 구워 낸다.

<도움 주신 분=김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강엽>



메밀이 함유하고 있는 '폴리보이드' 성분은 손상된 간세포의 재생을 촉진하고 간의 해독기능을 강화하며 소화를 돕는 작용을 한다.



박은서 원장의 식품과 한방

"정신 맑게 하고 오장의 노폐물 흡착"

우리 선조들은 푸른색 잎, 붉은색 줄기, 하얀색 꽃, 까만색 열매, 노란색 뿌리의 오색을 갖춘 메밀을 '오방지영물'이라 아주 귀하게 여겨, 약으로도 많이 이용해왔다. 한의서 '본초강목'에는 '정신을 맑게 하고 오장의 노폐물을 흡착한다'라고 전해진다. 약재명으로는 '교백(蕎麥)'이라 불리고 위장을 튼튼히 하고, 기력을 돋우나 성질은 차

다. 특히 비·위장의 습기와 열기를 없애주며 소화가 잘 되게 하는데, '동의보감'에는 '비·위장에 1년 쌓인 체기(滯氣)가 있어도 메밀을 먹으면 내려간다'고 했다. 또 소변에 쌀뜨물처럼 뿌연 것이 섞여 나오는 백탁(白濁) 증상이나 여성의 냉증(대하)에도 좋다. 몸에 열이 많아 머리에 부스럼

이 계속 생기거나, 피부의 종기, 반진, 입과선 결핵 및 염증성질환에도 효과가 있다. 또 메밀에는 성인병의 원인으로 알려져 있는 활성산소를 억제하는 항산화물질이 들어 있어, 콜레스테롤을 떨어뜨리고 기력을 향상시키기도 한다. 따라서 동맥경화, 고혈압, 당뇨병 등에 좋는데, 이는 모두 열과 습기를 내려주기 때문이다.

냉면이 오래 전부터 전통음식으로 내려온 것은 이러한 메밀의 약효 탓이기도 하다. 겨울철에는 몸속이 열기와 노폐물이 쌓이고 대변이 원활하지 못하는데, 열을 동치미국물에 찬 성질의 메밀사리를 맡아먹는 것은 적절한 음식궁합이라 할 수 있다. 메밀은 또 기가 왕성하고 열과 습기가 많은 분들에게 좋다. 장에 습과 열이 쌓여 배가 아프면서 적은 양으로 여러번 설사하는 열성설사에도 효과가 있으며, 술을 많이 마시고 체에 응어리가 쌓인 것도 풀어준다.

<광주메밀연합회 374-7575>

◆광주지역 삼중큰스님 정해년 마지막 강연회◆ 황금돼지해 어떻게 운(運)을 받을 것인가?!



대충해도 되는 사람이 있고 해도해도 안되는 사람이 있습니다. 삼중 큰스님 강연회에 오시면 길이 있고 희망이 보입니다.

단순히 운세의 좋고 나쁨 보다는 자신의 운세 흐름을 미리 알아 비가 올 것을 안다면 우산을 준비하는 지혜를 가지게 중요 합니다. 캄캄한 밤길도 알고 가면 쉽고, 모르고 가면 구렁텅이에 빠지게 마련입니다. 어제의 나를 알면 답답함이 풀리고 내일의 길이 보입니다.

참석하시는 모든 분께 영험한 황금돼지부 (지갑소지용)를 드립니다. 아직도 못받아 가신 분은 이웃분들과 함께 오셔서 꼭 받아가십시오!

일 5월 29일 (화) [음력 4월 13일] ※3회중 편리한 시간에 참석하십시오. 시 ①회:오전10시30분 ②회:오후2시30분 ③회:저녁7시 주 장 광주 시민회관 대강당 소 (구동실내체육관 옆, 광주공원 내) 참가비 무료

■삼중스님 약력: 해인사 입산, 경북 용인사·화엄사 주지, 이흥(귀무덤) 비흥(고무덤) 한국봉행위원장, '영광스런 인물' 대통령표창, 애국동포 김희로 석방운동 추진위원장, 대한적십자 박애상(금장), 국민훈장 목련장, 법무부 범죄예방위원, 자비사 주지 ■삼중스님 저서: 가피(가피를 입은 사람들의 영험한 이야기), 빈몸으로 왔다 빈몸으로 가는 인생, 알기쉬운 금강경 강설 외 30여편, 사형수 편지 1·2, 결망에서 배운 인생 사형수, 어머니들이 부른 통곡의 노래 1·2·3 외 다수

문의:삼중원 080-231-0222

알고 대처하면 실패하지 않습니다!

그동안 삼중원을 도와주신 감사의 보답으로 재물, 사업, 혼사, 이사, 매매, 취직, 승진, 시험, 건강운 등 종합운세를 전문분야별 유명한 스님 세 분께서 무료로 봐 드립니다.



구지사 운봉스님



묘광사 효산스님



자비사 대봉스님

많은 분들이 강연회에 오시는 여유가 있습니다. 기회를 놓치지 않는 것은 큰 복입니다.

성명, 성별, 생년월일(음), 생시, 주소

※이웃분들과 함께 오세요. 이 용지가 없는 분들은 다른 종이에 운세보실 분(2명)의 생년월일을 정확히 적어오시면 됩니다.