

식품 집중 탐구

찰쌀

▶ 찰쌀 요리

존독한 찰쌀의 영양이 '쑥~'

오장에 기 북돋워주는 '보양 식품'

(五臟)

99세까지 88하게

최근 컬러푸드 각광되면서 백색 식품을 기피하는 음식문화가 확산되고 있다. 이른 바 소금, 조미료, 미백 곡류 등의 섭취를 줄이고 있는 것이다. 그러나 모든 백색 식품을 피해야 하는 것은 아니다. 컬러푸드 열풍 때문에 대표적으로 오해를 받고

있는 품목 가운데 하나가 찰쌀이다.

찰쌀은 위 관련 질환에 좋은 식량이다. 찰쌀의 점액질은 위궤양 또는 십이지장궤양에 시달리는 환자들의 위벽을 부드럽게 감싸줘 위 점막을 보호하고 위통을 다스린다.

기력을 북돋워주는 찰쌀죽은 보양 식품이다. 위장이 약해 설사가 심한 환자의 경우 콩을 조금 넣어 죽을 쑤어 먹으면 정상효과를 볼 수 있다고 한다.

위 점막 보호하고 위통 다스려

찰쌀의 영양분은 당질 74.7g, 단백질 8.7g, 지방 1.2g, 섬유질 1.2g, 회분 1.0g, 인 250mg, 칼슘 42mg, 철 1.3mg, 비타민 B1 0.03mg, B2 0.15mg, 나이아신 5.7mg 등으로 구성돼 있다.

특히 나이아신(비타민B3)은 에너지 대사에 관여하는 지방분해 효소로서 고지혈증을 개선하고 혈압을 떨어뜨리는 효과가 있는 성분이다.

찰쌀에 함유된 당질은 1g당 4kcal의 열량을 내는 열량공급원이며 인체 내에서 섭취되는 열량의 60%는 이 당질에서 나온다. 또 당질은 점막세포, 신경세포의 구성성분이기도 하다.

이 당질의 대부분은 전분(澱粉)으로 구성돼 있다. 전분은 인체내에서 포도당으로 분해돼 뇌 조직이 활동하는 에너지원이 된다.

찰쌀은 단백질 공급원으로 꼽힌다. 단백질은 인체의 성장과 인체조직 구성에 필수 요소이며, 체액의 삼투압을 유지해 주고 감염균이나 알레르기 물질에 대한 항체 생성에도 관여하는 영양소다. 찰쌀의 단백질은 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도를 감소시킨다고 한다.



찰쌀은 위궤양, 변비 등 각종 장 관련 질환을 개선하고 소화를 촉진하는 자양분을 다량 함유하고 있는 미국이다.

특히 찰쌀에 들어있는 단백질은 밀보다 함유량이 적지만 질적 인면에서는 콩과 맞먹을 정도.

고혈압·고지혈증 개선 효과

식이섬유의 공급원으로서도 찰쌀의 역할을 빼놓을 수 없다. 식이섬유란 인간의 소화효소로 가수분해되지 않는 탄수화물이다. 식이섬유는 에너지를 거의 내지 않고 포만감을 주는 동시에 음식물의 장내 통과 시간을 단축시켜 비만의 예방과 치료에 효과를 내는 성분이다. 이 섬유질 성분은 구리, 아연, 철 성분 등

과 결합, 인체에 해로운 중금속이 흡수되는 것을 막아준다. 찰쌀에 있는 지방산은 약 75% 이상이 불포화 지방산으로 포화지방산의 함유량은 매우 적다. 이 때문에 지방에 의한 성인병 위험이 아주 낮다.

찰쌀의 쌀겨에 들어 있는 헤미셀룰로스는 혈중 콜레스테롤 저하 효과를 나타낸다고 전해진다. 이는 간장에서의 콜레스테롤 이화(異化) 촉진을 의한 작용 때문인 것으로 추정되고 있다. 또 헤미셀룰로스는 장내 비피더스균의 증식을 촉진시켜 장을 깨끗이 청소해 주는 효과를 내는 것으로 알려져 있다.

/영양기사 penfoot@kwangju.co.kr /사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr



▲찰쌀고기 깻잎쌈=①찰쌀로 밥을 지어 쇠고기와 섞어서 후라이팬에 지진다 ②지진 찰쌀밥을 깻잎에 싸서 접시에 담는다.



▲찰쌀호박찜=①불린 찰쌀을 야채와 섞어 놓는다 ②호박을 동그랗게 잘라 가운데를 구멍내서 호박속에 찰쌀과 야채를 섞은 것을 채워 넣는다 ③한번 끓여 오른 후에 ④를 넣고 찜는다.



▲찰쌀떡갈떡=①찰쌀가루를 묻힌 떡을 후라이팬에 지진다 ②지진 떡에 꿀을 발라서 흑임자(검은참깨)와 참깨를 묻혀 접시에 담는다.



▲미니찰쌀주먹밥=①다진 쇠고기를 다진양파, 다진마늘, 소금, 설탕, 후추, 맛술로 밑간해서 동그랗게 만든다 ②고슬고슬하게 지은 밥으로 ①을 감싸준다.

(도움 주신 분 = 김지현 요리학원 정미연 연구원·푸드스타일리스트 진미연)

Advertisement for '기운 허약해 땀 많이 흘릴때 효험' (Benefit when energy is weak and sweating a lot). Includes text about health benefits of glutinous rice and a small photo of a woman.

Real estate advertisements for '대인부동산컨설팅', '금보부동산컨설팅', '에이플러스공인중개사', '현대공인중개사', and '법원경매 전문회사'. Each ad includes contact information and details about property listings.