

식품 집중 탐구

해삼

▶ 해삼 요리

세포 재생능력 탁월 '바다의 인삼'

99세까지 88하게

해삼은 약효가 인삼과 같다고 해 '바다의 인삼'으로 불린다.

해삼은 성체, 불가사리 등과 함께 극과동물에 속하며 연근해의 바위틈이나 모래 속의 미생물 등을 먹고 자란다.

흥미로운 생태특징은 해삼은 적의 공격을 받으면 자신의 내장을 모두 밖으로 내보내고 적

칼슘·철·인 등 무기질 풍부해 성인병 예방 성장기 어린이·임신부의 조절작용 돕기도

이 내장을 먹는 동안 도망간다는 것이다.

해삼의 약효를 간접적으로 증명하는 것은 뛰어난 세포 재생능력, 재생력이 워낙 뛰어나 몸통이 둘로 잘리더라도 석달이면 절단부분이 치유된다. 몸통을 길게 찢고 속의 내장을 들어낸 뒤 다시 바다에 넣어두면 한 달 만에 내장이 가득 차는 생명력을 자랑한다.

육상이나 해양의 동물성식품은 일반적으로 산성이지만 해삼은 보기 드문 알칼리성 식품으로 칼슘, 철, 인 및 요오드 등의 무기질 성분이

많이 들어 있다.

특히 칼슘과 철의 함량이 매우 높아 성장기 어린이나 임신부의 조절 작용을 돕는다. 인의 양이 칼슘의 흡수를 돕는 이상적인 비율로 들어 있어 칼슘 공급원으로 꼽힌다. 신진대사를 촉진하는 요오드의 함량도 높다. 요오드는 말린 해삼에서 함량이 증가하는 것으로 알려져 있다.

해삼은 피부와 혈관의 노화를 방지하는 황산 콘드로이친 성분이 들어 있는 저칼로리 식품으로

비만, 성인병 예방에도 그만이다.

해삼은 생체방어물질로 사포닌의 일종인 홀로톡신(holotoxin)이라는 독성물질을 분비하며 이 물질은 병원체, 곰팡이 및 효모 등에 강한 항균력을 갖고 있는 것으로 알려져 있다.

해삼 특유의 단백질인 크랩(crab)은 기억을 증진하는 효능을 발휘하는 성분으로 확인됐다. 지난 2000년 노벨생리의학상을 수상한 미국 컬럼비아대학의 에릭 칸벨 교수는 해삼에서 기억을 관장하는 단백질인 크랩을 찾아내 효능을 증명했다.

크랩은 뇌세포의 핵 속에 있는 분자로서 기억세포들을 연결해주는 단백질 형성을 돕는 유전자를 활성화시켜 기억의 스위치를 켜게 하는 세포의 접착제이므로 설명된다.

또 해삼에는 칼슘과 탄닌성분이 있어 위궤양에 효능을 발휘하기도 한다. 담즙성분인 타우린도 많이 들어 있어 빈혈을 예방 치료하고 간장의 운동을 원활하게 한다.

민간에서는 해삼을 무즙을 치료하는 데 썼다. 실제로 최근 국내 한 연구기관이 무즙환자의 치료경과를 직접 관찰한 결과 곰팡이 균을 죽일수있는 물질이 발견됐다. 이 물질은 홀로톡신 성분으로 이루어진 홀로톡신 사포닌체이다.

해삼은 칼슘과 조절성분인 철분이 많이 들어 있어서 성장기 어린이의 발육을 촉진하고 임신부에게도 좋은 식품이다. 혈압을 내리게 하고 혈관을 부드럽게 해주어서 동맥경 화를 막을 수가 있다.

해조류 중에서 유일하게 철분함량이 인보다 많은 해삼은 영양가가 아주 우수해 일본에서는 최고의 강장식으로 꼽는다. 해삼은 병으로 허약해져 소변이 잦거나 번비가 있는 사람에게 좋다. 초고추장에 찍어 먹으면 단단해져 씹는 맛이 좋아진다. 인삼과 해삼의 찹쌀국합을 이용한 '양삼탕'이란 요리도 있다. 한방에서는 '블로소양삼'이라 부르기도 한다.

/용역기자 penfoot@kwangju.co.kr

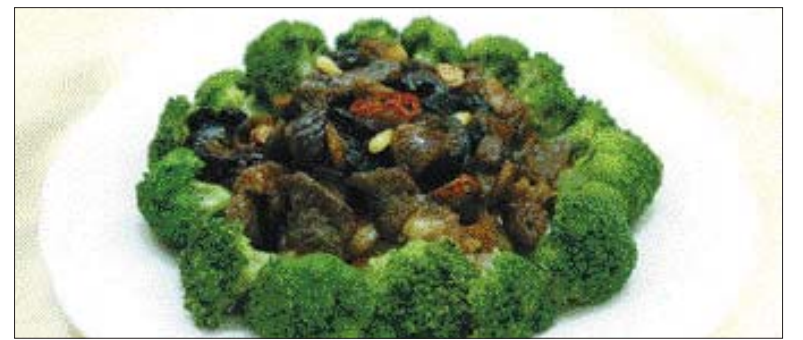
/사진=최현태기자 choi@kwangju.co.kr



▲해삼 새우찜=①해삼을 살짝 데쳐서 안쪽에 밀가루를 묻혀둔다 ②새우, 당근, 파, 마늘을 곱게 다져 소금, 후추로 밑간해서 잘 치댄다 ③데친 해삼에 소를 넣고 불꽃살이 찢을때 20분 가량 찜낸다 ④당근, 오이, 대파를 채썰어 바다에 간 후 ⑤을 올린다.



▲해삼 초회=①당근 오이, 무 등 야채를 준비한 뒤 황백 지단을 만들어 같은 크기로 채썬다 ②살짝 데친 해삼에 채썬 야채를 넣은 뒤 말아서 썬다 ③초대리(식초, 설탕, 소금)를 묽게 식힌 후 끼얹어준다.



▲해삼 쇠고기 조림=①해삼과 쇠고기, 양파를 얇게 썬다 ②해삼과 쇠고기를 팬에 볶다가 만들어 둔 양념장(간장 2큰술, 물엿 1큰술, 소금, 후추, 생강즙 1큰술을 섞은 것)에 졸인다 ③접시에 데친 브로콜리를 곁들인다.



▲해삼 집채=①당면을 살짝 데쳐서 준비하고 새삼과 모든 야채를 채썬다 ②해삼과 채썬 야채를 각각 팬에 볶는 뒤 식힌다 ③팬에 식용유를 두르고 당면을 볶다가 양념장(당근, 양파, 오이, 도라지, 숙주 한줌, 홍고추, 달걀 등을 섞은 것)을 넣은 뒤 ④황백지단과 홍고추를 곁들여 올린다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 김승기 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



해삼은 칼슘, 철, 인, 요오드 등의 무기질 성분이 많이 들어 있는 알칼리성 식품으로 어린이나 노약자, 임신부에게 좋은 해산물이다.

박은서 원장의 식품과 한방. 해삼(海參)은 성질이 부드럽고 평탄해 오장의 진액을 윤택하게 해줄 뿐 아니라, 정혈(精血)을 보하고 양기(陽氣)를 북돋워주는 해산물이다.

“산후회복에 좋고 양기 북돋워줘” 오드의 농도가 한층 증가해 심장을 튼튼하게 해 줄 뿐 아니라, 소화가 잘되고 혈압을 내리게 하는 등 효능이 강화된다.

가 적어 비만에방과 성장 발육기의 어린이나 임신부에게는 권장할 만한 식품이다. '본초강목'에는 해삼의 건조분말을 화농의 상처표면에 응용한다고 전해진다.

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (쌍용동 한국병원 옆) 식당, 입식, 칩집, 레스토랑, 고기전문점, 학원입대, 토지매매

금보부동산컨설팅 (대)261-8940 011-602-2233 (산수동 543-51(투입타운입구 삼거리) 산당매매, 건물매매, 토지매매

A+ 에이플러스공인중개사 시정호를 예측하는 전문가들의 자선컨설팅평가. 청단지구상업용지, 상주지구, 수완대지개발지, 전용가능사업부지, 우량임야, 물류창고부지, 모 집

현대공인중개사 (062)371-1900, 010-2006-0115 (상무 우라병원에서 50m 지점). 급매물 상담 후 10일내 책임 중개, 급히 구합니다

법원경매 전문회사 -불 앞서는 사람불- (주)육선코리아. 성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담, ▶근리사실/근리사실 상담, ▶모텔/원룸 상담, ▶상가주택/주택, ▶공사, ▶임야/농지, ▶아파트