

식품 집중 탐구

참깨

참깨 요리

고소한 맛에 영양도 만점

자양강장·노화방지의 '명약'

99세까지 88하게

참깨를 한자어로 '임자(任子)'라고 한다. 한자를 파자(破字)할 경우 임무(任·임)와 풀(艸·초)로 나눌 수 있다. 선조들은 이를 바탕으로 참깨를 '임무를 완수하는 데 도움을 주는 곡물'로 여기고 애용해왔다.

지방질·리놀레산 등 풍부...조미료·식용기름 각광
검은참깨 식이섬유·칼슘 많아 변비치료·강장효과

전으로 추정되지만, 고려시대에 발간된 향약구급방에 최초로 참깨의 맛과 효능을 설명한 기록이 나온다.

우리나라는 예부터 참깨의 자양강장 효과와 노화방지 효과를 높이 평가해 애용했으며, 중국에서는 불로 장생의 묘약으로 간주했다.

중국인들은 5천년 전부터 참깨를 이용했으며, 참깨 기름을 태워 나온 그늘음으로 풀집이 뛰어난 먹을 만들었다고 전해진다.

참깨는 고소한 맛을 내는 감미료 정도로 알려져 있지만 쓰임새는 물론 영양가 면에서도 돋보이는 음식의 감초로 통한다.

기름의 질이 좋아 외국에서는 올리브 기름 대용으로 각광받고 있으며, 우리나라에서는 조미료(깨소금)와 식용 기름으로 주로 사용한다.

이밖에 식품 가공용(마가린) 공업원료(비누, 화장품 등), 약용으로 쓰이고, 껍묵은 단백질, 칼슘, 인 등이 풍부해 사료나 거름으로 사용된다.

참깨의 품종은 색깔에 따라 흑임자(黑任子)로 불리는 검은 참깨와 일반 참깨(황색, 갈색, 백색)로 나뉜다. 일반 참깨는 유지 함유량이 높기 때문에 기름을 짜는데 쓰이고 있으며 흑임자는 식이섬유와 칼슘이 많이 포함되어 있어 한방에서 변비 치료와 영양 강강제로 이용된다.

특히 흑임자로 만든 죽은 정력제나 병후 회복식으로 애용돼 왔다. 검은 참깨는 신장과 방광에 힘을 주고 위기를 보완해 주며 뼈와 머리 카락의 성장을 촉진하는 작용을 한다.

검은참깨에는 리놀레산 등 혈관 건강에 이로운 불포화 지방산이 많이 들어있을 뿐 아니라 레시틴이 많이 함유돼 있는 등 기억력과 집중력을 향상하는 효과가 있기 때문이다.

보통 참깨에는 45~55%의 지방질과 필수 지방산인 리놀레산이 44% 가량 들어있다. 단백질은 20% 가량 함유돼 있으며, 이는 필수 아미노산인 글로불린의 일종으로 동물성 단백질과 비교해도 영양가면에서 뒤지지 않는다.

또 참깨에는 탄수화물과 비타민A, B1, B2, C 등이 풍부하게 들어있고 열량이 높다. 산화방지 역할로 노화를 예방하는 셀레늄, 베타카로틴, 비타민E, 식이섬유를 비롯해 노화를 예방하고 향미를 더해주는 세사미놀도 들어있다. 여기에다 항암작용과 고혈압 예방에 효과가 큰 '오메가-3 지방산'도 함유돼 있다.

참깨에는 인체 영양의 필수요소인 올레산, 리놀산, 아라키돈산 등이 포함되어 있으며, 특수 성분인 리그닌도 풍부하다.

참깨를 볶을 때 나는 고소한 향기는 시스틴(cytine) 성분 때문이다. 그러나 참깨의 영양분을 제대로 흡수하기 위해서는 가급적 가공하는 것을 피해야 한다. 매일 참깨 1큰술(10g)을 나무 무침이나 된장 양념에 섞어 먹거나 밥에 뿌려먹는 것이 효과적이다.

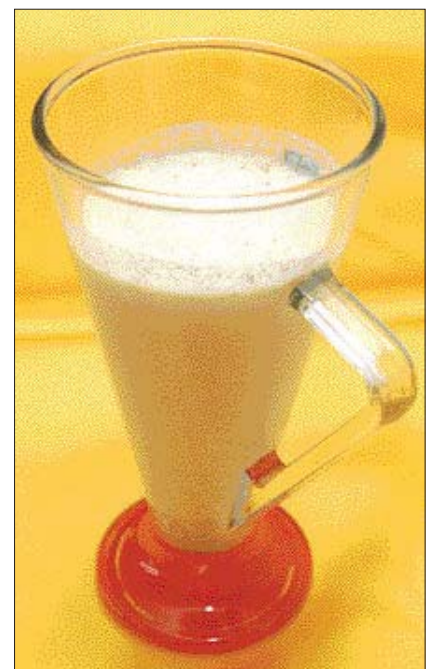
/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최한배기자 choi@kwangju.co.kr



▲참깨 고구마 튀김=①참깨를 깨끗하게 씻어서 팬에 볶은 뒤 믹서로 간다 ②고구마는 잘라서 설탕물에 담근다 ③불기를 제거한 고구마를 튀겨서 꿀을 바르고 믹서로 참깨를 묻혀낸다.



▲참깨 닭가슴살 치킨볼= ①닭가슴살의 물기를 제거한 뒤 잘게 다져 참깨가루를 섞는다 ②에다 밀가루 적당량 넣어 버무린다 ③고추장, 물, 물엿, 간장, 다진파마늘, 참깨기름, 후추 등을 넣어 고추장소스를 만든 다음 팬에서 굽는다.



▲참깨 셰이크=우유, 볶은 참깨, 꿀, 소금을 약간 넣고 믹서에서 간다.



(도움 주신 분=김지현 요리학원 진미연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



참깨는 노화를 방지하는 셀레늄, 필수영양소인 칼슘 등을 풍부하게 함유하고 있는 영양분의 보고다.

박은서 원장의 식품과 한방
참깨는 예로부터 자양강장(滋養剛壯) 불로장생(不老長生)의 명약으로 '호마(胡麻)', '거승(巨勝)'이라는 이름으로 불렸다. 참깨는 맛이 달고 온순한 특질을 갖고 있어 간신(肝腎)을 보하고 오장(五臟)을 촉촉하게 한다. 또 만성위장염, 신경염, 고혈압, 변비, 빈혈, 지질 등에도 효과가 뛰어나 뿐 아니라, '미용의 양약(良藥)'으로 꼽힌다. 또 허약체질을 강화하고 두뇌를 좋게 하며, 근육과 뼈를 강화시켜주는 성인병 예방식인 동시에 뇌에 좋은 식품이다. 한의사 '신농보초경'에는 "참깨는 허한 몸과 오장을 보호하고 기력을 북돋는다"고 나와 있다. 참깨는 장기를 활성화와 모발성장에 효능이 있는 작물이다. 대소장의 기능을 원활하게 해주는 데다 모발을 잘 자라게 해주는 약리작용을 하기 때문이다. 따라서 건강증이 심한 사람, 새끼가 많은 사람, 하체가 무력한 사람들에게 좋다. 참깨가 장수식품으로 알려져 있는 것도 강한 항산화 작용을 가진 성분(세사미놀, 비타민E, 셀레늄)이 인체노화를 늦추기 때문이다.

“허한 몸과 오장 보호하고 기력 북돋워”
참깨는 동맥경화의 원인이 되는 콜레스테롤의 산화를 막아주는 한편 간에 활력을 불어 넣어준다. 또 리놀레산과 베타카로틴 등은 피부건조를 막아주고 습진이나 땀같은 피부병에 대한 저항력을 길러주기도 한다. 참깨 달인 물은 부스럼과 종창(腫瘡)을 다스리는 데 쓰였다. 기름으로 먹을 때에는 열을 가하지 말고 그냥 먹는 것이 더 효과가 있다. 그러나 비장이 약하거나, 설사를 자주하는 사람은 주의해야 한다. (광주예인한의원·374-7575)

용봉(주)금보부동산
(주)용봉부동산 (주)용봉부동산
(주)용봉부동산 (주)용봉부동산

LC타워(주)
첨단지구 LC타워
최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명 이상
★유명메이커 입주
■ 각종 학원 임대 50~200평
■ 병의원 임대 50~250평
■ 라이브홀, 스키아라운지 120~230평
■ 사무실 임대 27~400평
사입 공인자 구함
좋은 업종이 있어도 초기 자금(부담되는 임대료) 때문에 망설이신다면 전화 주십시오!
부동산 관련 환영
상가와 어떤 부동산 이든 교환 환영
-중개업자 중개 환영-

일가공인중개사
상가건물 매매
토지매매
전원주택
기타부동산

대인동심일부동산
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 팔리려고 하시거나 임대대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외소남으로 모델·목욕탕 및 각종 상가건물을 사실분과 임의실 분 손해를 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

국민공인중개사
건물
▶주말 5억 이하의 임대주택
▶9억 이하의 빌딩
▶10억 이하의 빌딩
▶11억 이하의 빌딩
▶12억 이하의 빌딩
▶13억 이하의 빌딩
▶14억 이하의 빌딩
▶15억 이하의 빌딩
▶16억 이하의 빌딩
▶17억 이하의 빌딩
▶18억 이하의 빌딩
▶19억 이하의 빌딩
▶20억 이하의 빌딩
▶21억 이하의 빌딩
▶22억 이하의 빌딩
▶23억 이하의 빌딩
▶24억 이하의 빌딩
▶25억 이하의 빌딩
▶26억 이하의 빌딩
▶27억 이하의 빌딩
▶28억 이하의 빌딩
▶29억 이하의 빌딩
▶30억 이하의 빌딩
▶31억 이하의 빌딩
▶32억 이하의 빌딩
▶33억 이하의 빌딩
▶34억 이하의 빌딩
▶35억 이하의 빌딩
▶36억 이하의 빌딩
▶37억 이하의 빌딩
▶38억 이하의 빌딩
▶39억 이하의 빌딩
▶40억 이하의 빌딩
▶41억 이하의 빌딩
▶42억 이하의 빌딩
▶43억 이하의 빌딩
▶44억 이하의 빌딩
▶45억 이하의 빌딩
▶46억 이하의 빌딩
▶47억 이하의 빌딩
▶48억 이하의 빌딩
▶49억 이하의 빌딩
▶50억 이하의 빌딩
▶51억 이하의 빌딩
▶52억 이하의 빌딩
▶53억 이하의 빌딩
▶54억 이하의 빌딩
▶55억 이하의 빌딩
▶56억 이하의 빌딩
▶57억 이하의 빌딩
▶58억 이하의 빌딩
▶59억 이하의 빌딩
▶60억 이하의 빌딩
▶61억 이하의 빌딩
▶62억 이하의 빌딩
▶63억 이하의 빌딩
▶64억 이하의 빌딩
▶65억 이하의 빌딩
▶66억 이하의 빌딩
▶67억 이하의 빌딩
▶68억 이하의 빌딩
▶69억 이하의 빌딩
▶70억 이하의 빌딩
▶71억 이하의 빌딩
▶72억 이하의 빌딩
▶73억 이하의 빌딩
▶74억 이하의 빌딩
▶75억 이하의 빌딩
▶76억 이하의 빌딩
▶77억 이하의 빌딩
▶78억 이하의 빌딩
▶79억 이하의 빌딩
▶80억 이하의 빌딩
▶81억 이하의 빌딩
▶82억 이하의 빌딩
▶83억 이하의 빌딩
▶84억 이하의 빌딩
▶85억 이하의 빌딩
▶86억 이하의 빌딩
▶87억 이하의 빌딩
▶88억 이하의 빌딩
▶89억 이하의 빌딩
▶90억 이하의 빌딩
▶91억 이하의 빌딩
▶92억 이하의 빌딩
▶93억 이하의 빌딩
▶94억 이하의 빌딩
▶95억 이하의 빌딩
▶96억 이하의 빌딩
▶97억 이하의 빌딩
▶98억 이하의 빌딩
▶99억 이하의 빌딩
▶100억 이하의 빌딩

21세기부동산컨설팅(주)
부지의 길을 아는 사람들
경매 투자자 투자상담 환영!!
현금투자 최우치
현금투자 최우치 긴급매매
2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀)
만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 후원/취급...
10,11,12월 예식, 송년모임 예약접수중
*675-8500 (광주대학교 입구)