

식품 집중 탐구

참깨

참깨 요리

고소한 맛에 영양도 만점

자양강장·노화방지의 '명약'

99세까지 88하게

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

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

우리나라는 예부터 참깨의 자양강장 효과와
노화방지 효과를 높이 참깨에 애용했으며, 중
국에서는 불로 장생의 묘약으로도 간주했다.

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

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

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

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

다. 참깨의 품종은 색깔에 따라 흑임자(黑仔子)
로 불리는 검은 참깨와 일반 참깨(황색, 갈색,
백색)로 나뉜다. 일반 참깨는 유지 함유량이
높기 때문에 기름을 짜는데 쓰이고 있으며 흑
임자는 식이섬유와 칼슘이 많이 포함되어 있어
한방에서 변비 치료와 영양 강강제로 이용된
다.

특히 흑임자로 만든 죽은 정력제나 병후 회복
식으로 애용돼 왔다. 검은 참깨는 신장과 방
광에 힘을 주고 율기를 보완해 주며 뼈와 머리
카락의 성장을 촉진하는 작용을 한다.

검은참깨에는 리놀레산 등 혈관 건강에 이로
운 불포화 지방산이 많이 들어있을 뿐 아니라 레
시틴이 많이 함유돼 있는 등 기억력과 집중력
을 향상하는 효과가 있기 때문이다.

보통 참깨에는 45~55%의 지방질과 필수
지방산인 리놀레산이 44% 가량 들어있다. 단
백질은 20% 가량 함유돼 있으며, 이는 필수 아
미노산인 글로불린의 일종으로 동물성 단백질
과 비교해도 영양가면에서 뒤지지 않는다.

또 참깨에는 탄수화물과 비타민A, B1, B2, C
등이 풍부하게 들어있고 열량이 높다. 산화방
지 역할로 노화를 예방하는 셀레늄, 베타카로
틴, 비타민E, 식이섬유를 비롯해 노화를 예방
하고 향미를 더해주는 세사미놀도 들어있다.

여기에는 항암작용과 고혈압 예방에 효과가
큰 '오메가-3 지방산'도 함유돼 있다.

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

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

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

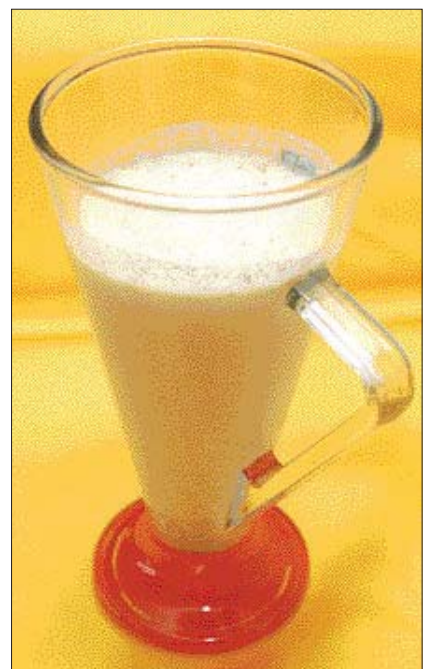
/사진=최한배기자 choi@kwangju.co.kr



▲참깨 고구마 튀김=①참깨를 깨끗하게 씻어서 팬에 볶은 뒤 믹서로 간다
②고구마는 잘라서 설렁물에 담근다 ③물기를 제거한 고구마를 튀겨서 꿀을 바
르고 믹서한 참깨를 묻혀낸다.



▲참깨 닭가슴살 치킨볼=
①닭가슴살의 물기를 제거한 뒤 잘게 다져 참깨가루를 섞는다
②③에 달걀, 밀가루, 양파, 당근, 버섯, 마늘, 파, 양파, 마늘, 참깨, 후추 등을 넣어 고추장소스를 만든 다음 팬에서 굽는다.



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

▼깨강정=①물엿, 설탕을 녹여서 볶은 참깨를 넣고 섞는다 ②강정을 굳힌 뒤 원하는 모양으로 잘라 대추와 잣을 뿌린다.



<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(滋養剛腸) 불로장생(不老長生)의 명약으로 '호마(胡麻)', '거승(巨勝)'이라는 이름으로 불렸다.

"허한 몸과 오장 보호하고 기력 북돋워". 참깨는 동맥경화의 원인이 되는 콜레스테롤의 산화를 막아주는 한편 간에 활력을 불어 넣어준다.

용봉(구)금보부동산. (주)430-6100, (주)816-610-9444 (주)복초고교입구. ●복구 우산동 원흥(구동기소) 대지: 304㎡(91.3py) 연면적: 588.8㎡(171.9py)

LC타워(주) (주)972-8004, (주)010-7154-6986. 첨단지구 LC타워. ●최대최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.

일가공인중개사 (주)234-8216, (주)011-608-0886 (주)주재국부근. 상가건물 매매. ●중도대지 75평 5천만원 2억 1,700만 원

대인동심일부동산 (주)225-1146, (주)011-602-2522 (주)주영 신촌점, (주)대인동 신촌점(42년). 모델 목욕탕 및 각종 상가건물. ●을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내 놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

국민공인중개사 (주)011-635-7939, (주)010-3114-6103 (주)임동 무등도서관가거리 농협앞(문진 2층). 건물. ●주월동 5의 병원의원매매 대지: 215.0P

21세기부동산컨설팅(주) (주)011-525-0021, (주)011-612-3421. 경매 투자지 투자상담 환영! ●현금투자 최우치. 1. 창형 유원지 면적 44평

2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!! (극장식 웨딩홀) 만족도!! (음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!! 이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!