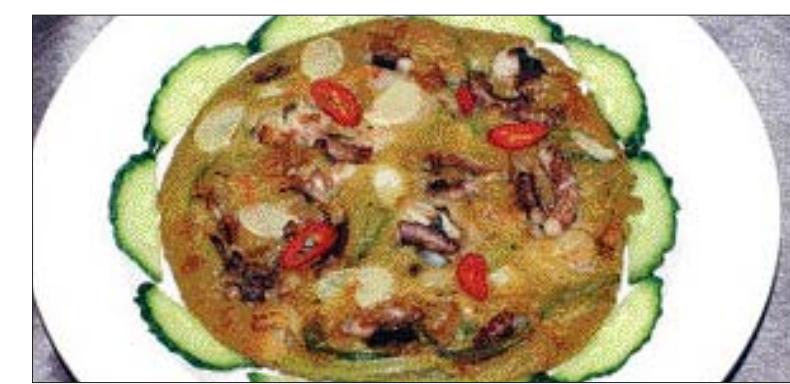


식품 집중 탐구

청국장

▶ 청국장 요리

구수하고 정겨운 고향의 맛



콩 발효 과정에서 항암효과 '쑥쑥'

99 세까지
88 하게

단백질 소화 흡수율 98% · 영양도 풍부

가루로 만든 분말 '다이어트 식품' 인기

조인 셸이다.

청국장은 1천400년 역사를 갖고 있는 전통식품이다. 건강식으로 꿈하는 청국장의 탄생배경은 매우 흥미롭다. 만주지방 사람들이 콩을 삶아 말에 싣고 다니면서 수시로 먹는 식습관 때문에 생겨났다는 것이다. 말의 체온이 37~40℃에서 자연스럽게 삶은 콩이 발효된 게 청국장의 원

그러나 콩을 가공한 청국장은 단백질 소화 흡수율이 무려 98% 까지 상승한다. 날콩에 비해 비타민B2, B12, K의 함량 또한 증가한다.

청국장에는 지질, 당질, 식이섬유, 무기질, 칼슘, 철분 등 다채로운 영양 성분이 들어 있다. 필수아미노산인 비타민B군, 나이아신 등도 빠지지 않는 영양부이다.

우선 청국장은 단백질 분해효소가 많이 들어 있기 때문에 흡수가 잘되고 소화를 또한 높다.

청국장을 숟갈로 떠날 때 가느다란 실이 생

성돼 있는 것을 볼 수 있다. 실이 길게 늘어날 수록 제대로 발효된 청국장으로 친다. '끈끈한 실'은 아미노산의 일종인 글루타민산이 여러 개 합쳐진 것과 과당의 종합물인 프라坦이 염겨서 생겨난 것이다.

청국장에서 콩의 영양분의 소화흡수를 촉진하는 성분은 발효과정에서 생긴 '납두균'이다. 특히 납두균에는 비타민B2의 함량이 많이 함유되어 있어 간의 해독기능을 좋게 한다. 또 담배나 술에 시달린 간을 보호하는 작용을 한다. 부페균이 만드는 발암물질이나 발암촉진 물질인 암모니아, 인돌, 아민 등 부페물질의 생성을 감소시켜주기 때문이다.

특히 납두균은 장내 부페균의 활동을 억제하거나, 콜레라균, 티프스균 등 병원균을 억제한다. 납두균의 항균 효능은 유산균보다 뛰어나다고 전해진다.

이런 점 때문에 최근 콩과 관련된 음식이 세 계적으로 주목받고 있으며, 식품 관련 학회에서도 콩에 관한 연구결과가 줄을 잇고 있다.

지난 2005년 텍사스대 암센터의 조사에서는 청국장 등 식물성 에스트로겐이 많이 들어있는 음식을 먹는 사람의 경우 폐암 위험이 크게 줄어든 것으로 나타났다. 식물성 에스트로겐은 암세포를 억제하는 데 두부, 된장, 청국장 등 콩식품에 많다.

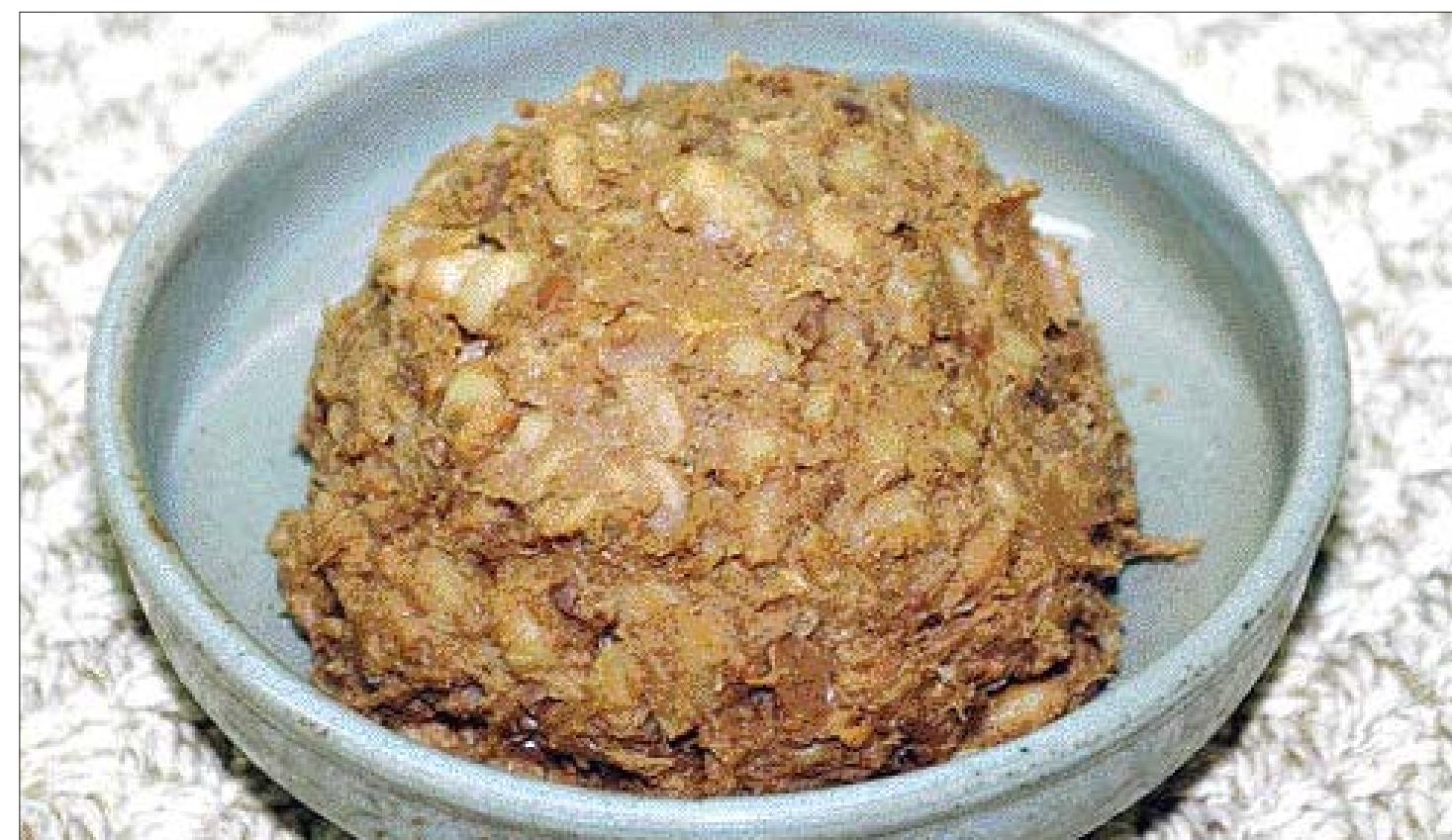
콩의 배아에 많이 함유된 이소플라본은 여성 호르몬인 에스트로겐과 유사한 효과가 있기 때문에 끌다공증, 갱년기 징후, 유방암 등 여성 질환을 완화시키는 것으로 알려져 있다.

청국장 분말은 효과적인 다이어트 식품이다. 청국장 분말은 생청국장을 업려 가루로 만든 것으로, 효능은 생청국장과 같다. 청국장 가루를 물에 타서 마실 경우 포만감이 증가하기 때문에 굳이 식사량을 조절하지 않아도 다이어트를 할 수 있다는 것이다.

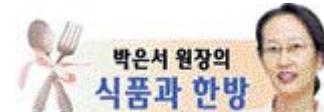
개다가 청국장 가루는 미네랄이 풍부하고 레시틴 등의 생리활성물질이 풍부하게 들어있어 다이어트로 인한 영양결핍증 부작용도 해소해 준다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=위치왕기자 jrwi@kwangju.co.kr



청국장은 각종 비타민은 물론 여성들의 갱년기 증상을 해소하는 데 도움을 주는 식물성 에스트로겐이 다양 함유된 건강식이다.



“장 튼튼하게하고 해독작용도 탁월”

더 생생된다.

특히 청국장은 인체의 신진대사를 극대화 시켜 장을 튼튼하게 해주며 해독작용도 탁월하다. 청국장은 몸의 다른 모든 기능에 활력을 주는 데다 영양성분들이 상승작용을 일으켜 비만과 성인병에 치료하는 데 도움을 준다.

청국장은 초기 감기나 감기몸살을 이겨내는 데 도움을 준다. 해독효과가 빠어나 두통, 발열, 오한에도 효과가 있다. 고단백 영양분의 공급원일 뿐 아니라, 각종 약의 해독을 풀어주고 벌레독이나 학질을 다스리는 음식이다.

청국장은 당뇨개선, 조혈기능으로 빙혈에 방, 치매, 천연칼슘제로 골다공증 예방, 간기

능개선, 숙취해소 등 다양한 질환에 효과가 있다는 연구결과도 나오고 있다.

특히, 비타민 B2와 B6뿐 아니라 리놀렌산 (Linoleic acid), 리놀레산 (Linoleic acid) 등의 지방산 또한 풍부하게 들어 있어 피부에도 좋은 효과가 있다. 청국장에 있는 아미노산과 레시틴은 남성의 정액생성에 도움을 준다고 알려져 있다.

그러나 고혈압, 당뇨 등을 앓고 있거나 심장질환자는 혈전생성될 위험이 있기 때문에 섭취를 피해야 한다. (광주예인한의원·374-7575)

▲청국장 부침개=①밀가루와 청국장 가루를 넣는다 ②①에 오징어, 새우, 당근, 솔파, 달걀, 청 흥고추 등을 넣어 소금 후주간한 다음 적당한 크기로 노릇하게 지져낸다.



▲阿森과 청국장 소스=①얇게 포를 뜯은 동태살을 김발위에 깔고 여러 가지 채썬 야채들을 넣고 만다 ②김오른 찜통에 ①을 넣고 15분 가량 찐 후 식혀서 썬다 ③청국장에 겨자, 설탕, 다진마늘, 식초를 넣어 믹서에서 간다음 종지에 담는다.



▲청국장 해물덮밥=①나지, 오징어, 새우, 관자살, 양파, 당근을 적당한 크기로 썬다 ②팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 해물과 야채를 넣고 청국장, 후추가루, 굴소스, 녹말 물을 넣고 마지막으로 참기름과 통깨를 뿌려준다.



▲청국장 찌개=①다시마와 멸치를 우려낸 육수를 끓이다가 두부, 호박, 양파, 쇠고기를 넣는다 ②불에서 내리기 직전에 청국장을 넣고 한소끔 끓이고 청 흥고추를 송송 썬 파를 얹어 낸다.

〈도움 주신분〉 김지현 요리학원 문화식 연구원·푸드스티일리스트 정강업

합동법률경매㈜

(광주지방법원 앞)
0433-7799 H.P. 011-1770-3328

LCT아워(주)

☎ (0)972-8004, 휴 010-7154-6996
첨단자구 LCT아워첨단 최고의 요지
최적의 조건으로
임대합니다.

★일일 유동인구 1만명 이상

★유령메이커 운집

■ 각종 학원 임대

50~200평

■ 병의원 임대

50~250평

■ 라이브홀, 스카이라운지

120~230평

■ 사무실 임대

27~400평

■ 균린 주택

1~30평

■ 주택/다기구(전용)

1~30평

■ 균린 주택

1~30평

■ 주택/다기구(전용)

1~30평