

식품 집중 탐구

구기자

구기자 요리

열매·잎·꽃 모두 '블로장수 약재'

입맛 돋우고 영양 보충

99세까지 88하게

구기자 약효에 얽힌 일화는 조선 세종 때 편찬된 향약집성방에 등장한다. 젊은 여인이 8, 90세로 보이는 노인을 회초리로 때리는 것을 본 행인이 의아해 한다. 그러자 이 여인은 "이 사람은 내 증손자로 좋은 약이 있는데 먹지 않아 이처럼 늙어서 겉지 못해"

노화 방지·건강 유지의 각종 영양분 '듬뿍' 루틴 함유량 높은 가을에 먹어야 효과 만점

매를 때리고 있다"고 답변한다. 깜짝 놀란 행인이 어떤 약인지 묻자 여인은 자신의 나이는 372세이며, "좋은 약은 바로 '구기자'라고 알려준다.

진도와 충남 청양이 대표적인 산지인 구기자는 이런 유래 때문인 지 장수식품으로 알려져 왔다.

구기자를 오래 먹으면 뼈가 튼튼해지고 몸이 가벼워지며, 흰머리가 검게 된다고 한다. 또

100세 이상 장수하고 눈이 밝아지고 추위와 더위를 타지 않는다는 효능도 구전된다.

실제 구기자는 노화 방지와 건강을 유지해주는 각종 영양분을 많이 포함하고 있다. 구기자 앞에는 주로 비타민B1, B2, C가 많고 열매에는 알칼로이드가 풍부하다. 생리작용에 지대한 영향을 미치는 알칼로이드의 경우 다른 채소에 비해 7~10배 가량 많다.

잎에 함유된 루틴의 경우 가을철 함유량이

봄과 여름보다 높다. 루틴은 혈당과 혈청 콜레스테롤을 낮추는 효과가 강해 생활습관병 예방에 좋다. 또 모세 혈관의 기능을 정상으로 유지하고 혈관 강화작용을 하는 성분으로 고혈압이나 뇌혈혈을 예방하는 것으로 전해진다.

열매에는 주요 약효 성분인 베타인, 루틴, 구교아민A, 베타-스토스테롤과 리놀렌산 등의 불포화 지방산, 유기산, 스테로이드와 메치오닌 등의 아미노산 등 영양분 17종이 포함돼 있다.

특히 간 기능을 보호하는 대표적인 성분인 베타인의 경우 g당 10.52mg을 함유하고 있다. 베타인을 많이 함유하고 있는 인진숙(1.09mg/g)과 들미나리(1.01mg/g)도 함유량이 한참 뒤처진다.

베타인은 간장과 위장의 기능을 촉진하고 동맥경화와 고혈압을 예방하며, 근골 강화 및 빈혈 예방효과가 있다고 알려져 있는 영양분이다.

구기자 나무는 열매 뿐 아니라 잎을 따서 차로 끓여 마시기도 하고 뿌리를 캐내 약용으로 쓴다. 봄에 따는 구기엽은 '천장초', 여름에 채취한 꽃은 '장생초', 가을에 붉게 익은 열매는 '구기자', 겨울에 캐는 뿌리는 '지골피'라 부르며 모두 한약재로 쓴다.

구교아민A는 '지골피'에 들어있는 성분으로, 혈압 및 체온강화와 해열작용을 한다. 베타-스토스테롤은 콜레스테롤 흡수억제 효과가 뛰어나 전립선 비대증을 예방하는 효능이 있다.

구기자는 피부가 거칠어지기 쉬운 가을철 미용관리에도 좋다. 비타민C의 함량도 g당 639mg으로 레몬(30mg)이나 브로콜리(110mg/g)보다 월등하게 높기 때문이다.

피부 문제를 고민하는 사람들은 구기자차·감잎차를 들면 좋다. 기미 제거 효과가 있으며 어린 싹에 풍부한 루틴·칼륨이 모세혈관을 유연하게 하고 혈압을 낮춰 주기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현미기자 choi@kwangju.co.kr



▲구기자 장떡볶이=①쇠고기를 가늘게 채썬 다음 구기자와 다시마 우린물을 넣고 불고기 양념한다 ②팬에 불고기 양념한 쇠고기와 구기자를 넣고 조리낸다.



▲구기자차=대추와 생강, 구기자를 은근한 불에서 끓여 꿀을 넣은 뒤 차를 띄운다.

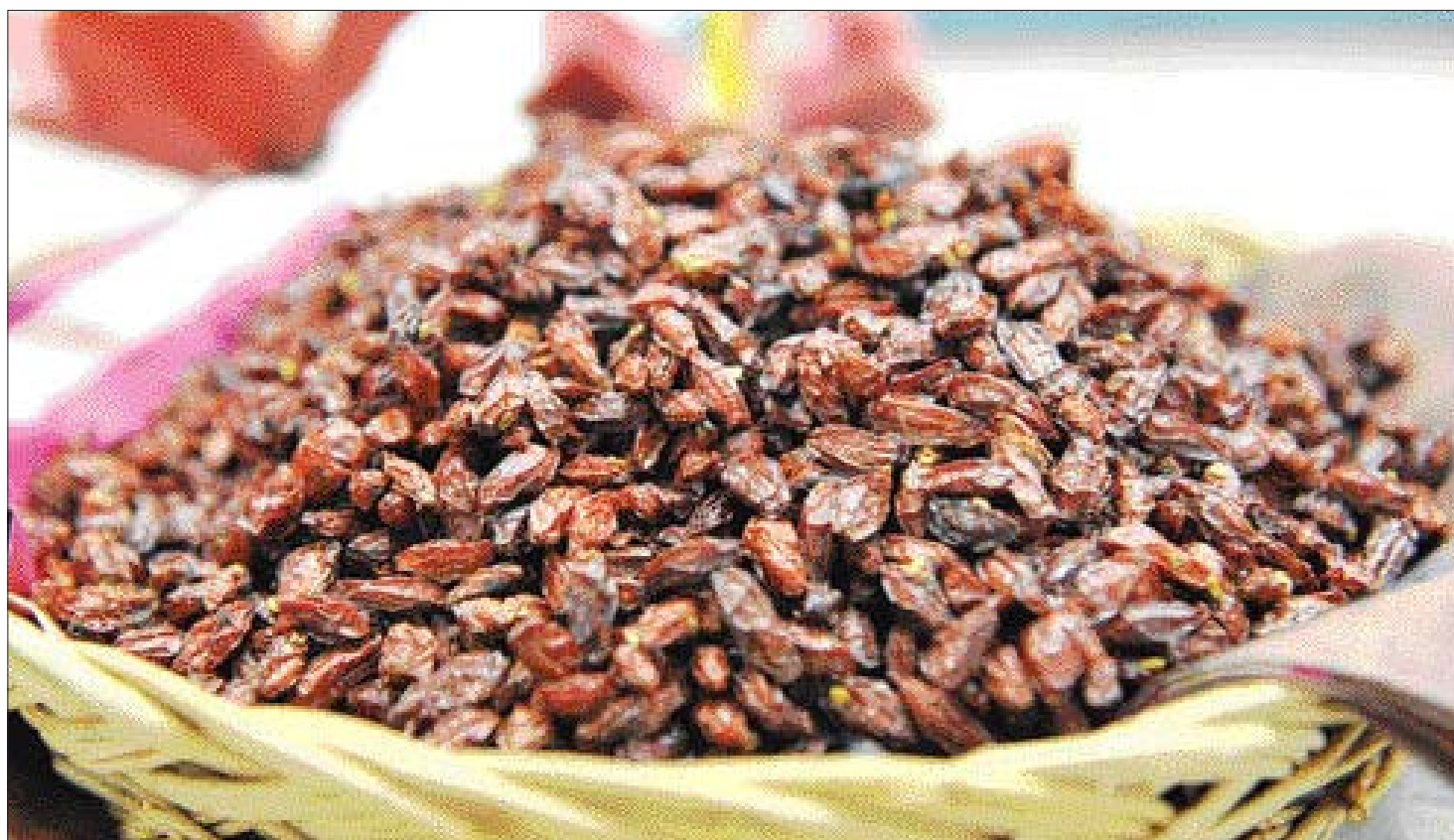


▲구기자 밥=①쌀과 찰쌀을 5:1 비율로 섞은 뒤 씻어 채에 받쳐 30분 가량 둔다 ②구기자와 구기자 우린물을 넣고 밥을 짓는다.



▲구기자 김치=절인 배추에 양념(고춧가루, 찹쌀풀, 말치즈, 북어, 다시마, 구기자, 마늘, 양파 등을 넣어 만든 육수에 생강, 설랑을 넣는다)을 넣고 버무린 뒤 실온에서 하루 숙성한다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강영)



구기자는 칼슘, 철분, 비타민 등 영양소를 고루 함유하고 있기 때문에 간기능 보호 작용, 피부미용에 좋은 약재로 분류된다.

Advertisement for '간장과 신장을 이롭게 해' (Helping the liver and kidneys). Includes a photo of a woman and text describing the benefits of ginseng and other ingredients for health.

Real estate advertisement for '합동법률경제' (Joint Law & Economics) with a table of property listings.

Real estate advertisement for 'LC타워(주)' (LC Tower Co.) featuring '최단 최고의 요지' (Best location) and '최적의 조건으로 임대합니다' (Renting on the best conditions).

Real estate advertisement for '일가공인중개사' (Family Public Broker) listing various properties for sale and rent.

Real estate advertisement for '대인동삼일부동산' (Daedong Samil Real Estate) listing properties for sale and rent.

Real estate advertisement for '국민공인중개사' (National Public Broker) listing various properties for sale and rent.

Real estate advertisement for '21세기부동산컨설팅(주)' (21st Century Real Estate Consulting Co.) featuring '경매 투자자 투자상담 환영!' (Welcome to auction investor consultation) and '현금투자 최요지' (Best location for cash investment).