

식품 집중 탐구

김

▶ 김 요리

바다에서 온 비타민 '눈의 보약'

99세까지 88하게

김은 싱싱한 채소를 먹을 수 없었던 겨울철에 조상들에게 비타민과 단백질을 공급해주던 영양식이다.

지방 함량 적고 무기질 풍부한 알칼리성 식품 빈혈 예방... 성장기 유아·여성들에 특히 좋아

진 '경상도지리지'에는 지방 토산품으로, '동국여지승람'에는 광양 태인도의 토산품으로 기록돼 있다.

보통 겨울에 생산된 김이 단백질과 비타민 함량이 높다고 알려져 있으며, 일반적으로 50일 정도 저장 김이 부드럽고 향기와 맛이 좋다고 한다.

김은 단백질 함량이 콩과 비슷하기 때문에

'바다의 고기'라는 별칭으로 불린다. 또 김은 지방 함량이 적은 대신 칼륨, 철, 인 등 무기질이 풍부하기 때문에 알칼리성 식품으로 분류된다.

김의 독특한 향취와 맛은 아미노산인 일종의 시스틴과 당질인 만니이 들어있기 때문이다. 김은 눈의 보약으로 알려져 있다. 시력을 보호하는 비타민으로 불리는 비타민A가 100g당 3천750mg이나 들어있다. 비타민A는 눈의 망막

에서 빛을 뇌신경 전달 신호로 바꿔 주는 과정에 작용하는 영양소다. 뿐만 아니라 망막세포 자체도 건강하게 유지시켜준다. 김의 비타민A의 함량은 시력에 가장 좋다는 당근의 3배, 시금치의 8배에 달할 정도로 많다.

비타민A가 부족할 경우 시력감퇴 뿐만 아니라 야맹증에 노출되기 쉽다. 비타민A가 망막에서 음식이라는 단백질과 결합, 빛을 감지하는 역할을 하는 로돕신을 생성하기 때문이다. 김을 정기적으로 섭취할 경우 시력보조 효과를 거둘 수 있음은 물론이다.

김은 '비타민의 보고'로도 불린다. 구운 김 한 장의 열량은 5kcal에 불과하지만 비타민A만을 따질 경우 달걀 2개 분량이 들어있다.

특히 김 속에 들어있는 비타민12는 철분과 함께 빈혈을 치료·예방하는 핵심 영양분이다.

비타민12는 해조류 가운데 김에만 포함되어 있는데, 성장과 조절작용을 하기 때문에 부족할 경우 신체 성장이 지연되고 빈혈이 생기게 된다. 이에 따라 성장기 유아들에게 좋고, 여성들의 빈혈과 골다공증을 해소하는 데도 도움을 준다. 아연도 많이 들어있어 골과 마찬가지로 남성의 성기능강화에 도움이 된다.

비타민12는 간에 지방이 침착되는 것을 막아주고 근육이나 관절의 통증을 완화해준다. 뇌의 노화를 지연하기 때문에 치매를 예방하는 성분으로 알려져 있다.

여기에서 콜레스테롤을 몸밖으로 내보내고 혈압을 떨어뜨리므로, 동맥경화, 고혈압에도 도움이 된다.

비타민B12는 장 속에서 합성되는 비타민이지만 스트레스가 많은 현대사회에서는 합성능력이 저하되는 사람이 많으며, 부족하면 컨디션이 나빠진다.

김에는 약성 빈혈을 치료하는 시아노코발라민이라는 성분이 들어있는데 이것은 육식식품에서는 존재하지 않는 성분이다.

/영양기사가 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



▲김 장아찌=①김 한 장을 8등분 한다 ②냄비에 간장, 올리고당, 통후추, 다시마, 마늘을 넣고 은근한 불에서 20분 가량 조리 뒤 다시마를 먹기 좋게 자른다 ③김을 5장 정도씩 놓고 채된 밥과 통깨를 뿌린 뒤 채찍채찍 담은 다음 다시마를 한쪽에 놓고 조리장을 부어 15일 가량 냉장고에 보관한 뒤 먹는다.



▲더덕 장아찌=김을 8등분해서 참기름으로 양념한 밥을 얇게 깔고 더덕 장아찌를 올려 돌돌 만 뒤 통깨를 뿌린다.



▲김국=냄비에 물을 넣고 끓이다가 구운 김을 잘게 부수 달걀과 함께 넣고 소금으로 간한 뒤 참기름을 약간 넣고 끓인다.



▲김 카니페=①달걀 편에 참기름을 두르고 잘게 찢은 김을 넣고 살짝 볶는다 ②마늘은 올리브유에 볶아내고 실과는 적당한 길이로 썬다 ③건홍합, 마늘, 실파를 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣어 함께 조리한다 ④김 위에 ③을 끼얹는다.

(도움 주신 분=김지현 요리학원 진미연 연구원·푸드스타일리스트 정강영)



김은 탄수화물과 단백질을 비롯해 비타민을 다량 함유하고 있는 대표적인 건강식품이다.

백은서 원장의 식품과 한방. 알칼리성 효소류인 김은 예로부터 영양이 풍부한 먹거리로, 감태(甘苔), 해태(海苔), 청태(靑苔) 등으로 불린다.

"음주 전후에 먹으면 알콜 분해 효과". 김은 칼륨이 많고 나트륨이 적어 매우 이상적인 식품이다. 나트륨을 많이 먹으면 콜레스테롤치가 높아져 고혈압의 원인이 되므로 김을 많이 먹어 칼륨으로 나트륨을 몰아낼 필요가 없다.

동영부동산 T.062-383-0995 010-4643-0031. 교회수양관 기도원 연수원 부지 적합. 내장산 부근 경관 좋음 관리지역 약 4,500평 (대지 1,200평 포함) 임야 8만 3천평

첨단월계공인중개사 ☎(972)4585 011-804-8205. ★급매매★. 첨단 인근 비아동 일반 주거지역 1000평 다세대주택, 풀부채고, 복지실버시설.

현대공인중개사 ☎(062)371-1900, 010-2006-0115. 전원주택용지 24필지 선착순 분양. (전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)

특급상가 매매·임대. 전대후론 노래방 70평. BM公認仲介士事務所. 부동산은 공인중개사가 아닙니다.

법원경매 전문회사. 성공적 파트너 / (주) 육선코리아 무료상담. ▶근린/상가/주택 ▶모텔/호텔/상업 ▶상가주택/주택 ▶공방 ▶아파트