

식품 집중 탐구

도토리

▶ 도토리 요리

몸 속 중금속 배출시키는 '건강식'

99세까지 88하게

도토리는 기근에 시달리던 조상들의 허기를 달래주던 구황식물이다. 도토리는 나무 한 그루에서 무려 1만~4만여개의 열매가 열릴 만큼 왕성한 번식력을 갖고 있기도 하다.

영양가 많고 열량은 낮아 다이어트에 효과  
장과 위 튼튼하게...수험생·직장인에도 좋아

도토리가 식량으로 애용된 역사는 신석기 시대까지 거슬러 올라간다. 전 세계적으로 고대 주거지에서 도토리가 발견된 바 있고, 국내에서는 지난 1974년 서울 암사동 신석기 주거지에서 도토리 20개가 발굴됐다.

두꺼운 것은 염주를 만드는 데에도 쓰였다. 도토리를 가공한 도토리묵에는 60% 이상의 녹말이 포함되어 있고, 천연 타닌 성분 6.6%, 아콘산 성분도 다량 들어있다.

고 있으며, 약리효과에 대한 연구도 활발하게 진행 중이다.

식육을 푼우는 도토리 묵의 씹새로운 맛은 타닌 성분 때문이다. 도토리의 고농도 타닌 성분은 그대로 섭취할 수 없기 때문에 도토리묵을 만들 때 일정 기간 물에 담가두는 과정을 거친다. 이는 타닌 성분을 희석시키기 위한 과정이다.

타닌은 설사를 멎게하는 지사제로 사용되기도 하며, 모세혈관을 강화해주는 작용도 한다. 또 의학계의 연구결과 도토리에 든 타닌 및 폴리페놀 성분은 불필요한 지방의 흡수를 억제하고, 지방 배출량을 늘려 총 지질함량을 감소시켜주는 등 체내 지방대사를 개선하는 것으로 밝혀지기도 했다.

한 연구결과에 따르면 고지방식을 섭취한 쥐에게 4주 동안 도토리 추출물을 먹인 결과 혈중 지질 농도가 37% 가량 감소하는 것으로 나타났다. 또 인체에 해로운 콜레스테롤 LDL의 농도도 33% 가량 낮아진 것으로 조사됐다.

타닌은 인체 내에서 수렴작용을 하기 때문에 자주 배가 부글거리고 맥주 같은 찬 음식을 먹으면 반드시 화장실을 찾아야 하는 과민성 대장증후군이 있는 사람들에게 좋다고 한다.

도토리묵은 열량이 낮아 체중조절과 비만을 예방하는 데도 효과적이다. 도토리 100g당 45kcal밖에 되지 않는 저열량식품으로 당뇨나 비만 예방에도 좋다는 것이다.

저열량식품인 도토리묵은 인슐린 분비를 촉진하지 않아 체지방의 합성속도를 늦추고 체지방을 산화시켜 에너지로 바꿔주는 등 비만까지 막을 수 있는 식품이다.

여기에다 소화가 잘 되어 위에 부담을 주지 않아 정신을 집중해야 하는 수험생이나 직장인들에게 알맞은 음식이기도 하다.

감기 후유증으로 목이 아프고 침을 삼키기 거부할 때도 효과를 발휘한다. 화상 입은 자리에 도토리 가루를 바르면 통증이 사라지고 빨리 아문다는 속설도 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사:나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

'쫄득쫄득' 가을의 별미



▲도토리묵 강화=①묵을 먹기 좋은 크기로 썰어 소금을 넣고 살짝 데친다 ②홍피망, 당근, 황·백지단, 오이를 곱게 채썰고 부추는 굵은 물에 데쳐 찬물에 헹구 물기를 쫄다 ③묵 위에 채썬 야채를 올리고 부추로 묶은 뒤 고추장에 찍어 먹는다.



▲묵잡채=①묵을 가늘게 채썰어 꼬들꼬들하게 말려서 굵은 물에 데쳐 준비한다 ②오이, 적채, 당근, 홍피망, 양파, 표고버섯 등 야채를 곱게 채썬다 ③표고버섯을 채썰어 불고기 양념한다 ④팬에 오이, 당근, 적채, 홍피망, 표고버섯순으로 볶아 한데 섞고 통깨, 참기름으로 마무리한다.



▲도토리묵 초무침=오이, 깻잎, 당근, 적채, 상추를 찬물에 담갔다 물기를 빼준 다음 초고추장에 가볍게 버무려 낸다.



▲묵비빔밥=밥을 고슬고슬하게 지어 그릇에 담고 채썬 준비한 쇠고기와 야채를 돌려담고 약고추장(다진 쇠고기를 볶다가 고추장, 꿀, 다진마늘, 다진파를 넣고 볶은 것)과 튀긴 다시마를 부셔서 그 위에 얹는다.

(도움 주신분 = 김지현 요리학원 문찬식연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



도토리묵은 장과 위를 튼튼하게 하고, 성인병 예방과 피로·숙취회복에도 좋은 건강식이다.

박은서 원장의 식품과 한방. '상실(橡實)'이라고 불리는 도토리는 떡갈나무를 비롯한 참나무 열매를 총칭하며, 떡갈에는 녹말이 함유돼 있다.

'소면 자주보는 사람에 좋아요'. 소면의 효능을 보인다고 한다. 소면의 효능을 보인다고 한다. 소면의 효능을 보인다고 한다.

만들거나 꼭 찢어서 먹으면 좋다. 도토리는 천연방부제에도 사용됐으며, 최근 연구결과 항암효과도 있는 것으로 밝혀져 약효에 대한 연구가 활발하게 진행 중이다.

합동법률경매. (광주지방법원 앞) ☎433-7799 H.P:011-1770-3328. ▶아파트/빌라 (단위 만원) ▶주택/원룸/근린주택

첨단일계공인중개사. ☎(02)972-4585 ☎111-004-8205. ★급매매★ ▶첨단인근 자연, 생산농지 ▶첨단중심 상업매매 ▶첨단 원룸 건물 급매 ▶첨단 인근 녹지 급매매

현대공인중개사. ☎(062)371-1900, 010-2006-0115. 전원주택용지 24필지 선착순 분양. ▶급히 구합니다▶ ▶저희 오피스는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.

특급상가 매매·임대. 전대후론 노래방 215㎡ (65평). ▶상기전문 BM공인중개사사무소가 상권을 광주전역으로 확대하면서 참신한 인재를 찾습니다. ▶BM公認仲介士事務所

법원경매 전문회사. -불 앞서는 사람들- (주)육선코리아. ▶근린시설/근린상가 상매 ▶모텔/원룸 상매 ▶상가주택/주택 ▶공감 ▶아파트