

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. 겉질이 단단한 도토리는 옛부터 장난감이나 장식품을 만드는 데 사용됐으며 겉질이 아주

두꺼운 것은 염주를 만드는 데에도 쓰였다. 도토리를 가공한 도토리묵에는 60% 이상의 녹말이 포함되어 있고, 천연 타닌 성분 6.6%, 아콘산 성분도 다량 들어있다. 도토리묵의 영양가가 높게 평가받는 이유는 아콘산 성분 때문이다. 아콘산은 몸 안에 축적된 중금속을 배출하는 영양분으로 최근 각광받

고 있으며, 약리효과에 대한 연구도 활발하게 진행 중이다.

식육을 푼우는 도토리묵의 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 거북할 때도 효과를 발휘한다. 화상 입은 자리에 도토리 가루를 바르면 통증이 사라지고 빨리 아문다는 속설도 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



▶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

"소면 자주보는 사람에게 좋아요"

'상실(橡實)'이라고도 불리는 도토리는 떡갈나무를 비롯한 참나무 열매를 총칭하며, 떡갈에는 녹말이 함유돼 있다.

약간 따뜻한 성질로 맛이 쓰기도 하지만 많이 먹으면, 씹는 맛이 타닌 성분으로 우리 몸에서 불질이 빠져나가는 것을 막아주는 효능이 있다. 또 이 성분은 인체내부의 유해불질을 흡수, 배출해주는 해독작용을 한

다. 동의보감에도 "늘 배가 부글거리고 끓는 사람, 불규칙적인 배변, 식사가 끝나자마자 대변을 보는 사람, 소변을 자주 보는 사람, 몸이 자주 붓는 사람이 도토리묵을 먹으면 좋다"고 기록되어 있다. 도토리묵은 장과 위를 튼튼하게 하고, 성인병 예방과 피로회복 및 숙취회복에도 탁월

한 효과를 보인다. 뿐만 아니라, 소화기능을 촉진시키며 입맛을 돋우어 주기도 한다.

여러 한의서에도 당뇨와 지사제, 건위, 중금속해독에 효능이 있다고 기록돼 있다. 지혈작용도 있기 때문에 치질로 출혈이 있거나 잇몸에서 피가 나는 경우에 좋다. 치질출혈에는 도토리와 참쌀을 함께 가루로 만들어 누렇게 볶고 꿀질 끓는 물에 넣어 과자처럼

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

도토리묵은 소면이 시원하게 나오지 않고 찝찝거리거나 소면량이 적은 경우에는 먹지 않아야 한다. 또 한꺼번에 너무 많이 먹으면 변비가 생길 수 있으므로 주의해야 한다. 감과 함께 먹으면 강한 타닌 등의 감 성분이 도토리묵의 수분을 흡수해 변비가 어지럼증을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. (광주예인한의원·374-7575)

합동법률경매 (광주지방법원 원) 433-7799 H.P: 011-1770-3328

첨단일계공인중개사 (02)972-4585 011-804-8205

현대공인중개사 (062)371-1900, 010-2006-0115

특급상가 매매·임대 북구 운암동 인근 2천세대 아파트 상가 2층

법원경매 전문회사 -불 앞서는 사람들- (주)육선코리아