

식품 집중 탐구

조

조 요리

섬유소 많고 영양 풍부 '다이어트食'

먹으면 약이 되는 웰빙 음식

99세까지 88하게

위장장애 환자·노약자 원기회복에 좋아
임산부 모유 생산 촉진하는 약리작용도

조(粟·粟)는 고대부터 식량자원으로 재배돼 온 오곡 중의 하나다.
원산지는 동부 아시아 지역이며 '강아지풀'이 원형으로 알려져 있다.

됐다.
국내에서는 구황작물(救荒作物)로 애용됐으며 가을을 타기 쉬운 산간지대에서는 밭벼 대신 재배된 대체작물이기도 하다.
조의 국내 전래 시기는 알려져 있지 않지만 한때 보리 다음으로 많이 재배됐던 밭작물이었다.
조는 식생활이 바뀌면서 재배면적이 줄고 있으나, 최근 웰빙식단에 대한 관심 때문에 재조명 받고 있는 곡물이다.

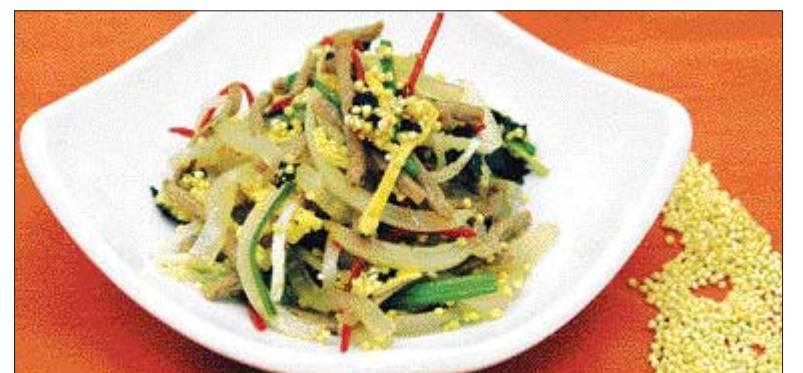
남부 지방에서는 일본종, 북부지방에서 중국 전래 품종이 재배되나 전국에서 가장 많이 생산되는 품종은 한국 재래종이다.
조는 '서숙'으로도 불리며 음력 정월 대보름이면 잡곡밥의 주요 재료로 사용되는 등 꾸준히 사랑받아온 알곡이다.
조는 노약자들과 환자들에게 좋은 영양식이다. 영양분이 고루 들어있다는 것은 빼놓을 수 없는 장점. 조의 영양분은 전분 63%, 지방 1.4%, 단백질 7%, 환원당 2.2% 등 다양한 성분으로 구성돼 있다.
여기에다 섬유분, 회분, 비타민 B군, 칼슘, 철분 등도 풍부하게 함유하고 있기 때문에 환자들과 어린이, 노약자들의 원기회복을 돕는다고 한다.
특히 조는 섬유소를 다량함유하고 있는 알칼리성 식품으로 쉽게 소화되고 영양분의 흡수도 빠르기 때문에 죽을 만들어 섭취할 경우 위장 장애를 앓고 있는 환자들에게도 좋다.
따끈한 조 미음은 여름 장마철에 장염을 예방하는 음식으로도 권장된다.
쌀에 비해 단백질과 비타민이 풍부하고 칼로리 함량이 높기 때문에 다이어트식으로도 그만이다.
한방에서는 조가 비·위장 소화기계통의 열을 내려주는 효능을 발휘한다고 본다. 소화가 잘 되게 하고 구토와 설사를 멎게 한다는 것이다. 또 목은 즙살을 미음으로 만들어 먹으면 소갈증(당뇨병)과 이질에도 효과가 있다.
칼슘, 무기질의 함량이 많은 조는 모유의 생산을 촉진하는 약리작용 때문에 임산부에게도 좋다. 몸에 특별한 이상이 느껴지지 않는데도 열이 날 경우 조미음이 증상을 완화해준다고 한다.
민간에서는 예부터 피부병으로 몸이 가려울 때 조를 씻은 물을 환부를 발라 가려움증을 다스리기도 했다. 시골에서는 조깅질을 끓인 물을 담파에 바르는 풍습이 남아있다.
조상들은 조가 서늘한 기운이 있다는 점을 눈여겨봤기 때문에 조를 넣어 배개를 만들어 썼다. 조로 만든 배개가 이마의 미열을 식혀주고 속면을 돕는다고 믿었기 때문이다.
또 조는 단전의 힘을 불어넣어주고 허약체질을 개선하여 소화력을 높여줄 뿐 아니라, 토사곽란 후에는 위의 경련을 멈추게도 한다. 찹쌀과 함께 밥을 지으면 소음인 체질인 수험생에게 특히 좋다고 한다.
/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr



▲조 김말이 초밥=조를 넣고 밥을 해서 배합초(식초, 설탕, 소금을 섞은 것)와 섞어 모양을 만든 다음 김으로 피를 두른다.



▲조 강정=①물엿, 설탕을 녹여 조와 쌀튀밥을 넣어 섞은 다음 균한다 ②대추를 돌려깎아 돌돌 만 뒤 꽃모양으로 썰어 엮는다.



▲조 청포묵 무침=①청포묵을 깍자락 모양으로 썰어 뜨거운 물에 데친다 ②미나리와 숙주를 소금 넣은 물에 데쳐 찬물에 행군다 ③간장, 식초, 설탕을 2:1:1 비율로 섞고 조와 다진것을 넣어 청포묵을 버무린다.



▲데리야끼 소스 생선구이=①소금, 후추 간을 한 생선살을 밀가루에 묻혀 버터 구이한다 ②조를 넣은 데리야끼 소스(생강, 간장, 물엿 혼합한 것)를 끼얹어 낸다.
(도움주신 분=김지현 요리학원 배후준 연구원·푸드스타일리스트 정강영)



조는 알칼리성 곡물로 소화흡수율이 매우 높고 단백질과 비타민, 칼로리가 풍부한 영양식이다.

박은서 원장의 식품과 한방
조는 폐에 활력을 주는 곡식으로 폐병과 음허(陰虛·흡기 간헐적으로 열이나는 증상)를 다스리고 혈당조절과 황달 치료에도 좋은 알곡이다.
당뇨와 빈혈에 효험이 있어, 식이요법으로 매일 밥을 지어 먹으면 혈당을 조절해 변열(煩熱·몸에 열이 몹시 나고 가슴속이 답답한 증상)을 없애주고 황달치료에도 효과가 있다.

"폐에 활력주고 당뇨 다스려"
다. 황달을 치료하는 데는 목은 즙살(陳粟·진속미)로 죽을 끓여 먹는 것이 좋다.
모유분비를 촉진하는 약효와 함께 산후 회복 및 조혈작용을 돕기 때문에 임산부에게도 그만이다. 뼈의 성장과 발육을 촉진하기 때문에 어린이의 신체발육에 도움을 준다.
또 몸을 따뜻하게 해주고 습열을 내려주며 해독작용을 뛰어나기 때문에 위장질환, 무릎 질환을 다스리는 데도 효과가 있다.
일반적으로 '서숙'이라고 부르는 '차조'와 '좁쌀'이라고도 부르는 '메조'가 있다. 차조는 메조보다 작고 열매도 작지만 낱알도 훨씬 노랑고 약간 파르스름한 색깔을 갖고 있다. 성질은 약간 차고 맛이 달며 독이 없다. 보통 밥에 넣어 먹는 일반 좁쌀이 차조다.
'기장'은 차조와 비슷한 종류로서 성질이 따뜻하고 맛이 쓰며 독이 없다. 기침하면서 기운이 차미는 것과 관란(음식이 체해 토하고 설사를 하는 급성 위장병)을 치료하고 설사와 갈증도 멎게 한다. 또한, 비위를 보호해 주고 복통, 구토, 설사, 이질에 효과가 있다. 소아의 아구창이나 불에 데었을 때에는 즙이나 가루를 내어 환부에 바르면 효과가 있다.
그러나 오장의 기(氣)를 막고 풍(風)을 생성하기 때문에 과식을 피해야 하며, 살구씨와 함께 먹으면 토하고 설사를 하기 때문에 금물이다.
(광주 예인원의원·374-7575)

합동법률경매(주)
(광주지방법원 인)
☎433-7799 H.P: 011-1770-3328
▶아파트/빌라 (단위 만원)
▶주택/원룸/근린주택
▶근린시설/상가/숙박시설
▶대지/농지/임야/골장

첨단월계공인중개사
(☎)972-4585 ☎11-804-8205
★금매매★
▶임대
▶첨단중심 상업매매
▶첨단 원룸 건물 금매
▶첨단 인근 녹지 금매매

현대공인중개사
(062)371-1900, 010-2006-0115
전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
▶위 치: 담양군 용면 추성리 산28번지 일대
▶분양면적: 205평서 414평까지
▶분 양 가: 상담 후 결정
▶본택지의 특성
1. 접근성이 용이함 - 동광주C에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조조건 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소들이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 기림 생태공원 등)
4. 투자 가치가 높음
▶급히 구 합니다▶
▶그린벨트 농지 3,000평 구할 서구 남구 경지정리된 농지(대토용)
▶광산구 우산동 농지 구할 비향장 맞은편(약2,000평)
▶관리지역 토지 구할 (광산구 삼도동 분향동 관내농지 편수에 관계 없음)
▶모지구할 : 1,000평 이상 (함평/나산 / 나주/노안 분향 금전 다도 / 장성)
저희 협소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 증개 합니다.
부동산 권리의 전문기와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택, 주유소/가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

특급상가 매매·임대
전대후문 노래방 215㎡(65평)
보종금5,000/월150/승15,000
영업시간 19시간 (오전11시~새벽8시), 낮에는 중고생/밤에는 대학생 광주대학교 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역, 도우미 없는 청정지역 방학이 없는 젊은이들의 상권
▶상기전문 BM공인중개사사무소가 상권을 광주전역으로 확대하면서 최신인 인재를 찾습니다.
▶모텔/원룸
▶상가주택/주택
▶골장
▶아파트

법원경매 전문회사
-불 앞서는 사람들- (주)육선코리아
(법원경매입찰장 인) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담 권리분석, 명도 유치권내려서 월, 성립여부, 낙찰기때상부서 애고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가압류등기 등 자세한 상담을 기다립니다. (평소환상선 m×0.3025)
▶근린시설/근린상가 상담 대표이사 010-3666-8446
▶모텔/원룸 상담 대표이사 010-3666-8446
▶상가주택/주택
▶골장
▶아파트