

식품 집중 탐구

굴

▶ 굴 요리

새콤 달콤 상큼한 맛

감기 예방·혈압 안정 '겨울 건강 지킴이'

스트레스 해소·피로 회복·신진대사 촉진

비타민C 풍부... 하루 2개씩 먹으면 좋아

99세까지 88하게

조린 마멀레이드 잼도 각광받고 있다.

굴에는 보통 과일에서는 찾아보기 힘든 비타민B1이 풍부하다. 이 성분은 비타민C, P와 상승작용함으로써 감기를 예방하는 것은 물론 추위에 대한 저항력을 높여준다고 한다.

새콤하고 단맛을 내는 굴의 핵심 성분은 당분이다. 단맛은 유기산, 아미노산, 무기질, 비타민 C 등 여러 성분이 어우러져 생기는 맛이다. 구연산의 함량은 굴의 성숙도에 따라 차이가 나지만 대표적인 효능은 물질대사를 촉진해 피로를 풀어주고 혈액을 깨끗하게 유지하는 작용이다.

굴에 함유된 유기산은 스트레스 해소, 피로회복 효과를 내며 신진대사도 촉진한다. 또 콜레스테롤을 씻어내 동맥경화를 예방하고 혈압을 안정시키는 성분이다.

굴의 영양분 가운데 으뜸은 비타민P와 같은 작용을 하는 플라보노이드 화합물과 헤스페리딘이다. 이들 성분은 인체에서 비타민C가 흡수되는 것을 돕는다.

쓴맛을 내는 헤스페리딘은 모세혈관의 침투압을 조절해 저항력을 길러주고, 혈관의 파열을 예방한다. 헤스페리딘과 비슷한 성분으로는 메밀에 들어있는 루틴, 레몬에 함유된 레오치트린 등이다.

감귤의 노란색 성분은 카로티노이드의 일종인 베타카로틴산인데,



굴은 비타민C가 풍부하게 들어있는 감기 예방식이자 혈관의 노화를 방지하는 천연 영양과실이다.

이 성분은 베타카로틴과 함께 강력한 항산화 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 최근에는 굴에 들어있는 페틸탈코올이라는 성분이 전립선암을 예방한다는 연구결과도 나왔다. 굴에는 식이섬유도 풍부해 변비에도 좋다.

먹으면 바로 생리활성 물질로 전환되기 때문에 하루 2개 정도 먹으면 좋다고 한다. 그러나 하루 6개 이상 섭취할 경우 몸에 당분이 축적됨으로써 중성지방이 늘어나 살집 염려가 있다.

또한 굴에는 소량의 옥살산(수산)이 있어 부종(물이 붓는 증상)과 신

장 장애를 유발할 수 있기 때문에 과식은 금물. 또 굴을 많이 먹을 경우 색소가 피부의 지질을 물들여 마치 황달에 걸린 것처럼 보이기도 하는데, 질병이 아니기 때문에 섭취를 자제하면 증상이 해소된다고 한다.

또한 굴에는 소량의 옥살산(수산)이 있어 부종(물이 붓는 증상)과 신



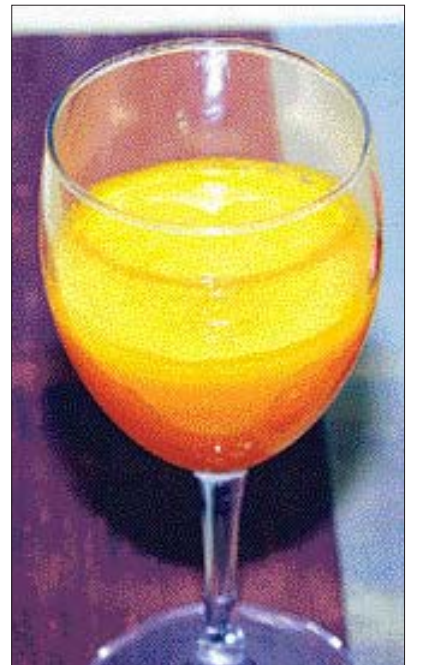
▲굴 젤리=①굴 주스와 설탕을 넣고 살짝 끓인다 ②가루 젤라틴을 찬물에 불렀다가 ①에 넣고 녹여 불에 부은 뒤 굳힌다.



▲굴 드레싱 샐러드=①, 양파, 청·홍 피망, 적채, 양상추, 굴을 적당한 크기로 잘라 찬물에 담근다 ②, ①을 체로 건져 물기를 뺀 다음 즙을 낸 굴과 소금, 후추, 올리브유, 마요네즈를 위에 끼얹는다.

▶굴 주스=굴, 레몬즙, 소금을 약간 넣고 믹서기에 곱게 간다.

▼진피 쇠고기 조림=간장, 생강, 설탕, 부추, 맛초, 다진 마늘을 한데 끓여 결 반대방향으로 저민 쇠고기와 진피(陳皮·말린 귤 껍질)를 넣고 졸인 다음 파채를 얹어낸다.



(<굴 주신 분 = 김지현 요리학원 문환식연구원·푸드스타일리스트 정강영>)

박은서 원장의 식품과 한방. 글의 과육(果肉)은 진액(津液·생물체 내의 액체)을 보충해주고, 갈증과 변조(가슴이 답답하고 체온이 높은 증세)를 풀어주는 한편...

“위를 보호하고 술독 풀어줘”. 술 뿐 아니라, 속이 더부룩하거나 밥맛이 없는 경우에도 효과를 볼 수 있다. 한의학에서는 굴씨(橘核·굴핵)를 요양이나 방광염, 요도염을 치료하기 위해 사용...

일가공인중개사. 상가건물 매매, 토지매매, 전원주택, 기부부동산.

현대공인중개사. 전원주택용지 24필지 선착순 분양. ①위 치: 담양군 용문 추성리 산28번지 일대. ②분양면적: 205평서 414평까지.

국민공인중개사. 건물, 땅, 주유소 전문중개. ①9의 주유소 급매, ②11의5천 시외 주유소.

21세기부동산컨설팅(주). 2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!! (극장식 웨딩홀) 만족도!! (음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!