

식품 집중 탐구

다시마

▶ 다시마 요리

풍부한 식이섬유 “국물 맛이 끝내줘요”

腸운동 촉진 변비·대장암 예방 도움
건강·피부미용·다이어트 식품 각광



다시마는 장을 깨끗하게 하고 혈압을 내리주는 천연 건강식품이다.

99세까지
88하게

다시마는 맛도 좋고 물에도 효자다. 국물 요리에는 그만이다. 손바닥 크기로 잘라낸 다시마 서너 조각을 냄비에 넣고 푹 삶으면 국물 맛이 끝내준다.
최근에는 건강과 피부미용, 다이어트에도 요긴하게 쓰이고 있다. 차를 타 마시거나 한, 가루 등 다양하게 가공된 건강식품도 각광받고 있다.
다시마에는 알긴산(alginic acid)이라는 귀한 식이섬유가 들어있다. 콜라테스를 수지와 결합을 내리는데 효과가 있다. 물에 불린 다시마의 미끈거리는 성분이 알긴산이다.
장 속에서 콜라테스를, 염분 등과 결합, 변과 함께 배설시킨다. 또 혈관이 생기거나 간장에서 콜라테스가 합성되는 것을 막는 등 고혈압과 동맥경화를 예방하는 효과가 있다.
알긴산은 몸속에서 흡수되지 않고 장을 자극해 장운동을 촉진, 배변을 돕는다. 꼭 기억해야 할 것은 다시마

를 먹을 때는 물을 많이 마시는 게 좋다. 알긴산은 몸속 수분을 흡수해 최대 200배까지 팽창하는데 장은 내용물이 많을수록 활발하게 움직이기 때문이다. 변비뿐 아니라 대장암도 예방한다.
피부에 좋은 비타민C와 E가 풍부하게 들어 있는 다시마는 피부를 윤기있게 탄력 있게 한다. 노화를 예방하고, 기미나 주근깨, 노인성 반점 등의 잡티가 생기는 것을 막는다.
목욕재대로 다시마를 우려낸 물로 씻으면 피부가 맑아진다. 감개 구워 분말로 사용하면 입냄새를 없애주고, 입안 상처나 열증에 치료한다.
단백질과 비타민뿐 아니라, 모발 발육촉진제인 '요오드'도 들어있어 탈모를 막고 머리리카에도 윤기를 주고, 빠를 튼튼하게 하는 비타민K₂ 등이 많이 들어 있어 골다공증을 예방하는 효과가 있다.
다시마는 해조류 가운데 요오드 함량이 가장 높아서 성장기에는 발육을 촉진하고 성인이 되어서는 기초 대사를 활발하게 해준다. 인체에 요오드가 부족하면 비만과 갑상선증을 불러일으켜 쉽게 피로해진다. 특히 허체 비만에 효과가 있다.
요오드의 강력한 효과로 악성 종양이나 열증성 질환, 종기 등을 풀어줘 편도선염, 갑상선종 등에 탁월하

다.
차는 찌든 행주로 닦아 적당히 자른 다시마 20g에 한 컵 분량의 물을 넣고 끓인 뒤 다시마를 건져내고 소금으로 간을 맞추면 된다.
물에 불릴 때는 말린 다시마를 하룻밤 동안 물(다시마 20g당 1컵 정도)에 담그면 된다. 그 물을 매일 아침 찬물로 마신다.
환은 다시마 가루와 익힌 콩가루를 2:1의 비율로 섞어 팔알 크기로 빚으면 된다. 하루에 3~4번, 한번에 5~10알씩 물과 함께 먹는다.
탈모에는 다시마 가루를 곱죽하게 개어 머리리카에 바르면 좋다. 거칠어진 머리를 감은 뒤 물에 갠 다시마 가루를 고르게 펴 바르고 린 등을 썬 뒤 20여 분 있으면 된다.

다시마는 두툼하고 바다 냄새가 확 풍기며 바삭 건조된 것이 좋다. 지나치게 검거나 활색을 띠는 것, 윤기가 없는 것은 맛이 없다. 잘 말린 다시마의 표면에는 흰 분이 묻어 있다. 손으로 짚어 먹어보면 약간 단맛이 나는 것이 맛도 좋다.



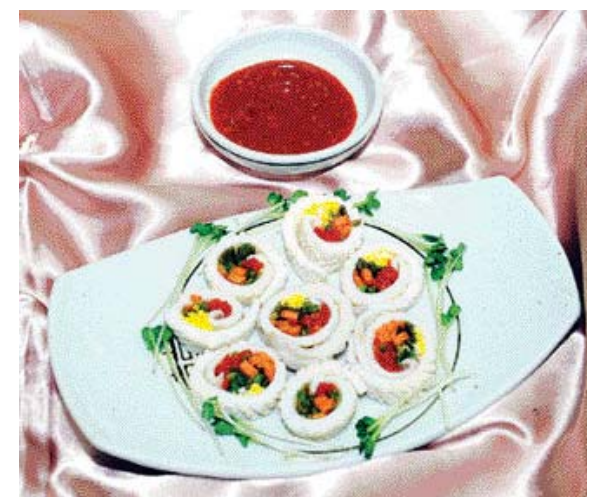
▶ 다시마 갈치포 조림=①갈치포를 기름 두른 팬에 볶는다. ②조림 간장과 다시마를 넣고 졸인 뒤 참기름을 뿌린다.



▶ 오징어 다시마 말이=①칼집 낸 오징어에 다시마, 청·홍고추, 미나리, 당근을 넣고 만든다. 초고추장과 낸다.



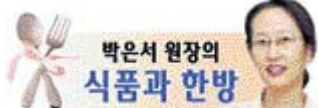
▶ 두부, 다시마 조개탕=①참기름을 두르고 조개살, 마늘을 은근한 불에 오래 볶는다. ②물을 부어 끓여 콩, 두부, 파 넣고 소금·후추로 간한다.



▶ 다시마 거저채=쇠고기 건 삶아 편 썬다. 청·홍피망, 밤, 오이도 편 썰어 겨자 장에 무쳐낸다.

(<모듬말>=김지현 요리학원 박은미 연구원·푸드스타일리스트 정강영)

“적혈구 생성·산소 공급, 암 성장 막아줘”



다시마는 예로부터 훌륭한 천연조미료이며, 명차로 마시는 자양강장식품이다. 한의 서에는 ‘곤포(昆布)’라 해 기를 가라앉히므로 오래 먹으면 아귀게 한다고 했다. 성질은 차고 맛이 짜며 독이 없어, 단단한 것을 풀어준다. 따라서 가슴의 적취(積聚)를 풀고, 복(腹)중에 멎진 적(積)을 타르리며, 대소변을 순조롭게 하고 일체의 수종증(水腫證)에 효험이 있다.
적혈구를 생성하고 산소공급을 돕기 때문

에 암의 성장을 막아준다. 해열 및 이뇨효과도 커서 열성체질의 부인, 갑상선질환, 방광염, 인파질염과 편도선염 등의 염증성질환 및 부종치료에도 좋다.
칼로리가 적고 ‘요오드’ 함량이 많아, 갑상선호르몬 생성을 도와 각종 신진대사활동을 왕성하게 한다. 에너지를 발산시키므로 살이 찌지 않게 한다. 또, ‘칼슘’, ‘비타민K’ 뿐 아니라 칼슘활용을 원활하게 하는 ‘마그네슘’도 풍부해 뼈를 튼튼하게 해 골다공증을 예방

하기도 한다.
골다공증의 원인은 칼슘이 적기 때문보다는 장 속에서 노폐물이 많아 칼슘의 흡수를 막기 때문이다. 다시마는 ‘미네랄’이 풍부해 장을 깨끗하게 비워주기에 칼슘 흡수가 잘 되어 골다공증을 예방하는데 도움이 된다.
또 아미노산의 일종인 ‘라미닌’도 풍부하여 혈압을 내리고, 혈액 속의 콜라테스가 혈관에 달라붙는 것을 막는다. ‘칼륨’ 역시 나트륨을 밖으로 내보내 혈압강하뿐 아니라 수

취 해독, 간질환 예방효과가 탁월하다.
혈액순환과 신진대사를 원활히 하고, 장에 필요한 균을 도와 배변을 부드럽게 한다. ‘동의보감’에도 ‘담(痰)을 없애고 소변을 잘 나오게 한다.’고 전해져, 변비나 치질뿐 아니라 칼로리가 적어 비만에 응용되어 왔다. 다시마 속의 식이섬유 ‘알긴산’이 몸속에서 흡수되지 않고 몸 밖으로 빠져나가기 때문이다. 즉, 장을 자극해 장운동을 촉진하고 배변을 돕는다.
하지만 과다 섭취하게 되면 뇌리 갑상선이 상할 수 있다.
<광주에인한의원 374-7575>

Real estate advertisements for Daegu and Gyeongsangbuk-do regions, including listings for 'A+ 에이플러스공인중개사', '한일지도판매(주)', and '부자되세요 공인중개사 사무소'. Includes details on land, buildings, and services.