

식품 집중 탐구

쇠고기

▶ 쇠고기 요리

단백질·아미노산 풍부 '영양 덩어리'

수험생·산모 등 기력 회복하는데 으뜸
참기름과 함께 먹으면 콜레스테롤 낮춰

99세까지
88하게

흔히 사골 풍경을 떠올릴 때면 한가롭게 풀을 뜯는 소가 먼저 생각날 것이다. 소는 농경사회를 거처온 한 국민들에게 친숙한 동물이다.

쇠고기에는 단백질과 필수 아미노산 등이 풍부하다. 각종 비타민(A, B1, B2)과 유황, 인, 철 등 풍부한 영양 덩어리다. 운동 선수들이 경기 전후에 육회 등 쇠고기를 즐겨먹는 것도 체력을 비축하고, 소모된 기운을 보충해 주기 때문이다.

소의 거의 모든 부위는 식용으로 쓰인다. 풀을 먹고 자라기 때문에 기생충의 염려가 적어 덜 익혀 먹거나 날로 먹는 경우도 많다. 도살한 이후에는 저온에서 숙성시켜야 맛이 좋다.

쇠고기를 먹으면 잔병치레가 잦은 아이가 튼튼해지고, 성인의 만성 위염에도 효과가 있다.

흔히 몸 보양을 위해 소의 무릎뼈 아래 발 부위인 우족을 진하게 고아서 먹는다. 활동이 많은 신체 부위일

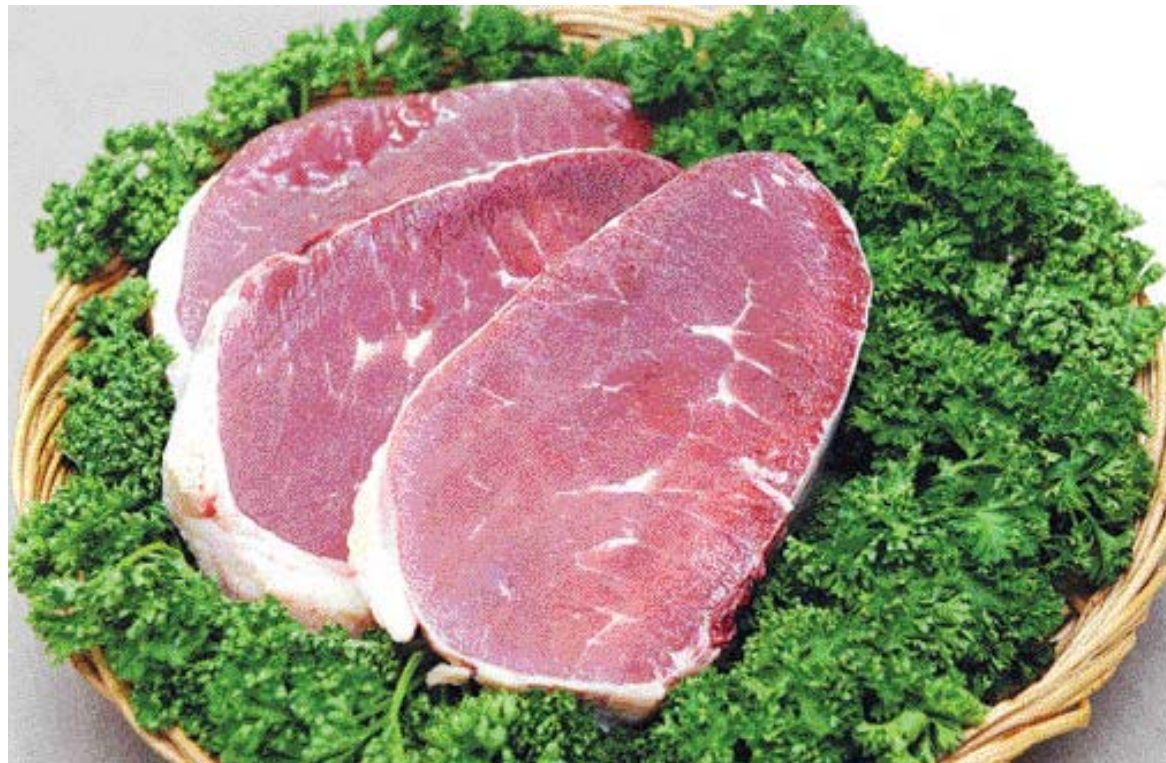
수록 발달하게 되고 영양분 공급이 많이 받기 때문에 우족에는 영양분이 많이 쌓여 있다.

우족에는 단백질, 지방산, 비타민 등 영양소와 칼슘, 마그네슘, 황산 등 미네랄이 듬뿍 함유돼 있다. 우족을 고면 결속하고 영기는듯한 성분이 우려나는데 바로 콜라겐이 많이 든 콜라겐이란 단백질 성분이다. 생리 활성을 돕는 콘드로이친(chondroitin) 성분이 들어 있어 환산과 더불어 눈과 관절에 좋고 피부 재생을 돕는 등 노화방지 효과가 뛰어난 것으로 알려졌다.

삭스핀으로 불리는 상어 지느러미를 최고로 쳐주는 것도 콘드로이친 때문이다. 우족은 피부의 탄력이 떨어지고 혈액이 어둡고 내분비가 제 기능을 못하는 어린이나 수험생들도 좋다. 산모들이 기력을 회복하는데도 으뜸인 식품이다.

소머리고기는 피를 만들어주는 조혈 효과가 높고 때문에 어혈을 제거하여 잇몸의 부종을 제거하고 염증을 진정시킨다.

하지만 쇠고기에는 성인병의 원인이 되는 콜레스테롤이 많다. 쇠고기를 먹을 때 참기름을 찍어 먹는 것도 콜레스테롤을 줄이기 위함이다. 식물성 기름을 함께 먹으면 콜레스테롤이 혈관에 침착하는 것을 예방한다.



쇠고기는 각종 비타민, 유황, 인, 철 등 영양이 풍부해 수험생과 산모들의 기력 회복에 좋다.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

최근에는 콜레스테롤을 낮추기 위해 약삭을 활용하기도 한다. 인천 강화군은 지난 2006년부터 약삭 사료를 먹인 소를 키우고 있다. 이 사료를 먹인 소는 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 되는 오메가 3 지방산 함량이 일반 소에 비해 2배 이상 높았다.

또 쇠고기는 들깨잎이나 피망과 함께 먹는 게 좋다. 쇠고기에는 비타민A가 거의 없고 비타민 C는 아예 없다. 깻잎은 쇠고기에 부족한 이들을 영양소를 보충해준다. 비타민 A·C가 많은 피망은 알칼리성 식품으로

쇠고기의 산성을 보완하는 역할을 한다. 로즈마리와도 궁합이 잘 맞는다. 쇠고기를 불에 구울 때 발암 물질인 헤테로사이클릭아민(HCA)이 생긴다. 미국 캔자스대 연구 결과 쇠고기를 요리하기 전에 로즈마리 추출 분말을 섞으면 HCA가 현저히 줄어들었다. 로즈마리 안에 든 항산화 성분이 HCA 생성을 억제한다는 것.

야채를 많이 먹는 것도 쇠고기의 콜레스테롤 부담을 줄여주는 방법이다. 녹황색 채소를 같이 섭취하면 토코페롤이나 카로틴, 비타민C 등이

함유되어 있어 구운 고기를 먹을 때 생기는 발암성 물질을 줄여준다. 또 야채에 풍부하게 들어있는 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등의 알칼리성 미네랄은 혈액의 산성화를 막아준다.

그래도 걱정된다면 표고버섯을 함께 먹으면 된다. 표고버섯에는 양질의 섬유질이 많아 함께 먹는 식품의 콜레스테롤이 체내에 흡수되는 것을 억제하여 체내 콜레스테롤 수치와 혈압을 떨어뜨리는 역할을 한다. 쇠고기의 누린내도 없애주고 독특한 맛과 향을 더해준다.

/오광욱기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 양배추 고기쌈 = ①양배추는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군다. ②쇠고기는 굵게 다져 으갠 두부와 섞어 짙은 양념을 한다. ③양배추에 밀가루를 묻혀 쇠고기, 두부, 양배추 순으로 올려 15분 정도 찐 후 토마토케첩을 곁들인다.



▶ 쇠고기 구이와 야채 밥 = ①쇠고기를 얇게 썰어 잔 칼집을 준 뒤 배즙, 참기름, 설탕, 꿀을 넣고 20분정도 재워 달걀 흰자 알갱이를 발라가며 굽는다. ②밥솥에 불린 쌀, 잘게 썬 파프리카, 당근을 넣고 물을 부어 끓인 후 은행을 엮어 뜸을 드린다.



▶ 쇠고기 대파 채말이 = ①쇠고기는 불고기 양념하고, 참살가루를 가볍게 묻힌 후 달걀 흰자 알갱이를 발라가며 굽는다. ②채 썬 파와 홍고추를 고기에 넣고 만 다음 겨자소스에 찍어 먹는다.



▶ 꼬치 튀김 = ①쇠고기는 한 입 크기로 썰어 잔 칼집을 낸 뒤 소금, 배즙, 후춧가루로 양념한다. ②양파, 피망을 쇠고기 크기로 썬다. ③꼬치에 쇠고기, 양파, 피망을 끼워 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻혀 170도에서 튀겨낸다.

<도움말> 김지현 요리학원 문헌식·푸드스타일리스트 정강연

Advertisement for eye care services. Title: "간은 눈 밝게하고 폐는 기침 멈추게 해". Includes text about eye health and contact information for Dr. Kim Ji-hyun.

Real estate advertisement for '매매 및 교환' (Buy and Sell) and '솔로몬공인중개사' (Solomon Real Estate). Lists various properties for sale and exchange.

Real estate advertisement for '현대공인중개사' (Modern Real Estate) and '국민공인중개사' (National Real Estate). Lists various properties for sale and exchange.

Real estate advertisement for '국민공인중개사' (National Real Estate). Lists various properties for sale and exchange.

Real estate advertisement for '21세기부동산컨설팅(주)' (21st Century Real Estate Consulting). Lists various properties for sale and exchange.