

식품 집중 탐구

툷

▶ 툷 요리

피 맑게하고 암 예방... '바다의 불로초'

콜레스테롤 줄여주는 '미네랄 보고'
칼슘·철분도 풍부... 골다공증 막아

99세까지
88하게

툷은 바다의 불로초로 불린다. 지난 1월 완도군 보길도와 노화읍을 잇는 다리 개통으로 보길도에서 많이 나는 툷을 더욱 빨리 수송하게 돼...

일본은 건강에 좋은 툷을 학생들이 즐겨 먹을 수 있도록 매년 9월15일을 '툷의 날'로 정해 소비를 장려하고 있다. 툷 생산량은 한국 4천400톤~5천500톤, 일본 1천500톤, 중국은 500~700톤이지만 소비량은 일본이 전체 생산량의 90%인 6천~6천500톤을 소비하고 있다.

최근 건강식으로 해조류에 대한 관심이 커지고 있다. 툷은 김이나 미역처럼 흔히 먹지는 않지만 다른 해조류에 비해 칼슘, 철, 요오드, 비타민 등 영양이 월등히 풍부하다. 툷은

미네랄의 보고이기도 하다. 칼슘은 우유의 10배, 철분은 돼지고기의 20배, 우유의 550배나 더 들어있다. 그 밖에 섬유질 등이 다량 함유되어 있다. 툷 100g당 1400mg의 칼슘을 함유하고 있다. 툷 40g이면 하루에 필요한 칼슘량을 섭취할 수 있는 것이다. 칼슘은 뼈를 튼튼하게 해주고 중추신경을 안정시키 준다.

영양 뿐만 아니라 맛도 좋다. 입맛이 없는 불철 툷을 살짝 데쳐서 초고추장이나 된장에 무쳐 먹으면 산뜻한 맛이 입안에 퍼진다. 밥에서 초여름에 나는 툷이 가장 연하고 맛있다.

철분 함량도 높다. 철분의 보고라고 알려진 다시마보다도 2배나 많이 들어 있다. 또 미네랄과 식이섬유를 다량 함유하고 있어 혈액을 맑게 해주는 한편 고혈압과 동맥경화 예방에도 효과가 있다.

세계적으로 2초마다 한 명씩 심혈관계 질환으로 목숨을 잃는다. 이 때문에 혈관을 청소하고 콜레스테롤을 줄여주는 음식에 관심이 많은데, 툷만한 게 없다.

이 밖에도 마그네슘, 비타민A, 식이섬유가 풍부하여 고혈압, 골다공증, 갑상선종양, 빈혈, 변비 치료를 돕는다. 툷에 풍부한 알긴산은 콜레스테롤을 제거해주고, 혈액 응고를 풀어준다. 또 혈압을 정상화시켜주는 효과가 있고, 지방의 흡수를 억제



툷에는 미네랄과 식이섬유 등이 다량 함유돼 있으며 혈액을 맑게 해주는 효능이 있다. /위직기자 jrwi@kwangju.co.kr

하여 비만을 예방해 준다.

툷은 섬유소가 풍부해 숙변을 제거 해 주는 효과가 뛰어나다. 변비로 고생하는 사람에게 더없이 좋은 음식이다. 또 칼로리는 낮아 비만으로 고민하는 사람에게도 효과가 있다. 단백질의 영양가를 나타내는 수치인 단백질(蛋白質)도 52나 돼 시금치(23) 콩(56)과 비교해도 함량이 높다.

툷을 만져보면 표면에서 점액질 형태의 액체가 나오는데, 이 액체는 항암작용을 하는 푸코이단이라는 암세포가 스스로 죽도록 하는 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

또 이 점액질은 수분 보습 효과가 탁월해 위와 장을 보호해 준다. 툷을 1주일가량 먹으면 가벼운 위장의 염증을 치유해 준다. 위를 보호하는 점액을 묽고 염증을 일으키는 헬리코박터 파이로리균을 포획해 몸 밖으로 배출시켜주기 때문이다.

툷은 식이섬유가 풍부해 고기에 부족한 식이섬유를 보충해 주기 때문에 고기와 함께 먹어도 좋다.

올해 툷 가격은 지난해보다 올랐다. 자연산 툷 판매가는 지난해 대비 40% 증가한 3천800(kg당·5월 기준)인 선이다. 2005년 이후 지속적인 환율이 지속적으로 하락해 수입인들이 어려움을 겪자 제주도 등이 판매가를 올렸기 때문이다.

툷은 식이섬유는 혈액을 깨끗하게 하며, 동맥경화지수를 저하시켜 준다.

툷은 비만, 당뇨, 혈관 경화를 막아주고, 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치도 떨어뜨려 준다. 활성산소와 과산화지질의 생성을 억제하여 인체의 노화를 억제해 주는 효능도 있다. 또 뼈의 콜라겐 함량을 높이는 등의 다양한 효과가 있다.

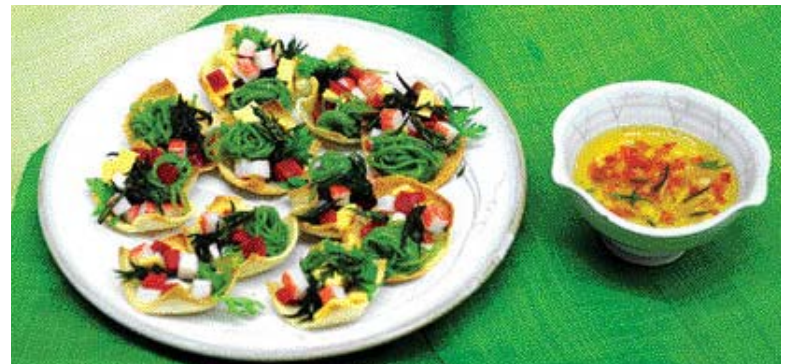
하지만 툷에는 요오드 성분이 많아서 너무 많이 먹으면 부작용이 있을 수 있다. 다른 해조류와 마찬가지로 툷은 철분이나 미네랄 흡수가 낮아, 채소와 함께 먹으면 더욱 좋다. (광주연인의원)



▶ 툷 비빔밥=①밥을 고슬고슬하게 지어 그릇에 담는다. ②표고버섯은 곱게 채썰어 불고기양념에 볶고, 호박은 채썰어 소금간 한 다음 팬에 볶아낸다. ③달걀 같은 흰자와 노른자로 나눠 지단을 부쳐 곱게 채썰고, 파프리카도 곱게 채썬다. ④툷은 끓는 물에 데쳐 소금, 참기름으로 밑간한 뒤 모든 재료를 넣고 비빈다.



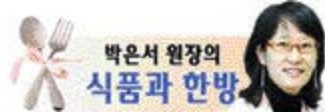
▶ 툷 청포묵 연어롤=①청포묵은 얇게 썰어 끓는 물에 소금과 참기름으로 밑간한다. ②훈제 연어 위에 청포묵, 갯잎순으로 얹고 팬이버섯, 파프리카, 툷을 넣고 돌돌 만든다.



▶ 툷 킷 샐러드=①식빵은 가장자리를 잘라내고 4등분 한 다음 오븐에 구워낸다. ②식빵 위에 곤약국수, 양파, 슬라이스 치즈, 파프리카, 게맛살, 툷을 얹고 올리브유 소스를 뿌린다.

(도움말=김지현 요리학원 문희식 강사·푸드스타일리스트 정강영)

"빈혈 치료... 열 내려 피부질환에도 효능"



'툷'은 모양이 사슴 꼬리와 유사하다 해 '녹미채(鹿尾菜)'라고도 부른다. 과거에는 구황식품이었다. 해조류 중 가장 뛰어난 알칼리성 식품으로 무기염류가 많이 포함되어 있다.

칼슘 등이 많아 골다공증 환자나 공부하는 아이들, 스트레스를 받는 어른들에게 좋다. 오랫동안 먹으면 치아가 건강해지며, 머리카락이 윤택해질 뿐 아니라, 임신부가 먹으면 태

아의 뼈가 튼튼해진다. 툷이 포함된 해조류의 효능은 '동의보감'에도 기록돼 있다. 책에는 "열을 내리고, 담을 없애고 종양을 치료하며, 부은 것을 치료한다"고 소개했다. 민간에서는 피를 맑게 하는 정혈제(淸血劑)로 알려져 있다. 툷의 한 성질이 나쁜 열로 생기는 피부질환에도 효능을 보여 해조 목욕 등에도 쓰인다. 툷에 다량 함유된 칼슘은 질병에 대한 저

항력을 높여준다. 철분은 빈혈 치료에 도움을 주고, 요오드 성분은 응어리진 부분을 풀어주고 소염작용도 강하다.

또 '알긴산'을 함유한 섬유질은 수분을 흡수해서 장벽을 자극해준다. 소화가 잘 되지 않는, 배변 뒤에 속이 더부룩할 때 도움을 주는 음식이다. 툷은 갈로리가 낮고 먹으면 포만감을 주기 때문에 여성들에게 안성맞춤이다. (광주연인의원)

대인동심일부동산
(TEL)223-1140, 5210 TEL 011-802-2532
좋은 자리에 상가 건물들 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

일가공인중개사
(TEL)234-8216 TEL 011-609-0696
상가건물 매도
-남포로 4차선길 대지 291㎡(70평) 5층 20억
-충장로 대지 230(70평) 5층 18억

상무랜드공인중개사
(TEL)383-5221 TEL 011-609-5221
빌딩
-대지 600 건물 1,352 보36억/월세 7,000원(지역 최고 상권)용지 12억매 779㎡(대림교회상가)

대지공인중개사
(공정 신뢰 책임)
(TEL)010-8572-8985
구합니다.
시내주유소구할
임대소유자 많은 상가건물구할.

금보부동산컨설팅
(TEL)261-8949 TEL 011-602-2233
토지매매
-광주광역시 남구 남구 1411-1번지 대지 4,000㎡

A+ 에이플러스공인중개사
시정효율을 예측하는 전문가들의 자선인성실명평가
광주-전남권 토지-건물 구합
Tel: (062)973-9174, 016-757-8800
수원지구 상업용지
전용 가능한 금액
우량임야
건물매도

한일지도판매(주)
(TEL)529-1408 상담 010-2466-1408 (TEL)527-6310, 011-9433-6310
2008 최신 합본(광주·나주·해운·정읍·담양·함평)
지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여