

식품 집중 탐구

쌀

▶ 쌀 요리

혈압 내리고 뇌 활동 촉진 '에너지원'

쌀눈에 풍부한 '가바' 신경 안정시켜 미백 효능 쌀뜨물 피부 미용에 좋아

99세까지
88하게

전라도 농부들은 쌀을 내다 팔아서 서울 유학 간 자식 등록금을 냈다. 쌀이 많고 적음에 따라 집안 살림살이의 향편이 결정되던 시절이 있었다. 쌀은 새내기 부부가 신혼집과 함께 가장 먼저 챙겨야 했던 살림 밀천이기도 했다.

우리 민족이 가장 흔하게 먹는 식품이지만 그 효능에 대해서는 제대로 알려지지 않았다. 참살이 열풍 속에서 쌀의 풍부한 영양 성분이 알려지면서 '아침밥 먹기 운동'이 확산되는 등 쌀에 대한 관심이 높아지고 있다.

쌀은 밀·보리와 함께 세계 3대 곡물의 하나이다. 벼과(科) 벼속(屬)에 속하는 1년생 식물로 전세계에 널리 분포한다. 쌀에는 당질(탄수화물), 단백질, 지질, 무기질, 비타민 등 많은 균형있는 영양소가 들어 있다. 콩과 함께 대표적인 단백질 식품으로 손꼽힌다.

탄수화물도 풍부하게 들어 있다. 쌀에 함유돼 있는 탄수화물의 78%는 복합 당질인 전분으로 구성돼 있다. 전분은 체내에 흡수돼 혈당을 높여 준다. 혈당은 특히 뇌의 중요한 에너지원이므로 뇌의 활동을 원활히 하는 데 중요한 역할을 하고 있다. 수험생들이 아침밥을 먹어야 하는 이유도 여기에 있다.

또 아미노산인 리신의 함량이 밀가루, 조, 옥수수의 2배 정도 함유하고 있다. 불포화지방산인 리놀레산이 약 50%, 올레산이 25~30%로 75% 이상이 불포화 지방산으로 구성돼 있어 성인병 예방에도 효과적이다. 무기질은 쌀겨에 많이 함유되어 있으며 백미에는 약 0.6mg 함유돼 있다. 특히 인과 칼륨이 많다. 그 밖에 비타민 B1, B2, 나이아신 등 B 비타민 복합체가 들어 있다.

쌀의 숨겨진 효능이 최근 들어 속속 밝혀지고 있다. 쌀에는 고혈압을 개선하고, 신경을 안정시키는 물질인 가바(gaba) 성분이 풍부하다. 가바는 쌀의 배아(쌀눈)에 풍부하다는 연구결과가 나오면서 관심을 끌고 있다. 차(茶)나 다른 곡물에도 있지만 쌀의 혈압 개선 효과가 더 크다. 가바는 현미 100g당 8mg, 백미에는 5mg 정도 들어 있다.

쌀을 불려서 밥을 짓는 한국인의 식습관이 가바의 효능을 높인다는 연구 결과가 나와 흥미롭다. 일본 신주(高州)대학 농학부 연구팀이 물에 불린 쌀을 측정했더니 가바가 많이 증가한 것을 발견했다. 물에 담가두면 쌀의 배아가 발아(發芽)준비에 들어가면서 가바가 크게 늘어나는 것이다. 실험에 따르면 섭씨 40도 물에서 4시간 후 쌀 100g당 가바 함량이 300mg 이상 증가한 것으로 나타났다. 이른 새벽, 밥이 잘되도록 쌀을 씻어 물에 담가 두었던 어머니의 지혜가 가족들의 건강에 큰 도움이 됐던 것이다.

가바는 현재 뇌 혈류를 개선하는 의약품으로도 연구되고 있다. 쌀뜨물도 두루 좋다. 쌀뜨물에 얼굴을 씻으면 피부 미인이 될 수 있다. 비누를 사용하기 전 옛날 궁중이나 민간에서는 쌀뜨물 세안이 가장 흔한 미용법이었다고 한다. 쌀뜨물 속에 녹아 있는 전분이 뛰어난 수분 흡수력과 미백 효능을 지니고 있다. 규칙적으로 쌀뜨물로 얼굴을 씻으면 여드름이나 뽀루지 등의 치료에 아주 좋다. 피부를 탄력있고 하얗게 해주는 미백효과도 뛰어나다.



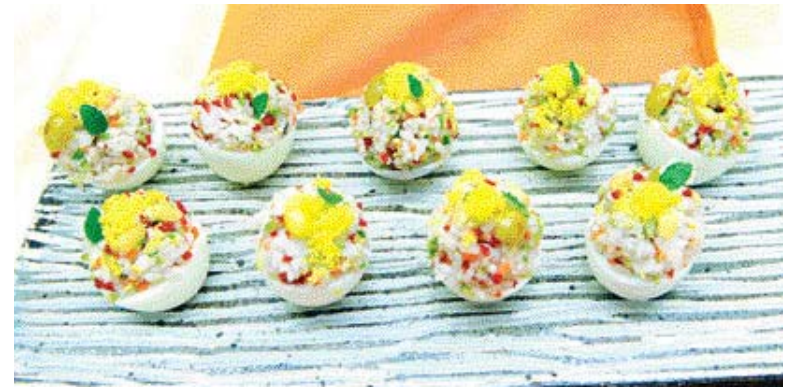
쌀에는 고혈압 치료를 돕고, 신경을 안정시키는 물질인 가바(gaba) 성분이 풍부하게 들어 있다.

이 때문에 김치를 담가 둔 용기나 생선 비린내가 나는 그릇에 쌀뜨물을 붓고 이를 정도 두면 냄새가 싹 가신다. 기름기가 묻어 있는 그릇도 쌀뜨물로 씻으면 말끔히 제거된다. 화

분에 부어 영양을 보충해 주면 화초나 채소가 잘 자란다. 유리창을 닦을 때도 쌀뜨물에 함유된 유분은 광택을 내는 확실 효과를 낸다. 나무 바닥이나 가구 역시 쌀뜨물을 분무기에 넣어 뿌린 후 걸레로 닦으면 된다.

김치찌개는 쌀뜨물을 받아 끓여야 맛있다. 또 쌀뜨물에는 비타민 B1, B2, 지질, 전분질이 녹아 있어 영양가도 높일 수 있다.

감자나 토란을 삶을 때도 쌀뜨물을 넣으면 특유의 아린 맛이 없어지고, 자반 고등어를 쌀뜨물에 30분 정도 담가두면 짜지 않고 맛이 좋아진다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 영양 알밥=①달걀을 삶아 반으로 자르고 노른자를 분리한다. ②밥에 파프리카, 양파, 당근, 은행, 잣, 호두 등을 넣고 팬에서 볶은 뒤 소금, 후추, 굴소스로 간한다. ③달걀 속에 ②를 채우고 체에 내린 노른자와 허브로 장식한다.



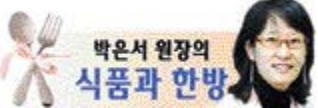
▶ 매운소스 떡꼬치=①고추장, 고춧가루, 물엿, 다진 파, 마늘, 후추, 참기름을 넣고 매운소스를 만든다. ②떡볶이떡에 ①을 발라 식사에 구워 검은깨를 뿌린다.

▶ 밥 피자=①밥을 팬에 깔고 피자 소스를 바른 다음 양파, 피망, 옥수수, 블랙올리브, 피자치즈 등을 올린다. ②180도 오븐에서 치즈가 녹을 때까지 구워낸다.

▶ 부꾸미=①쌀가루에 소금과 물을 넣고 반죽한 다음 삶은 강낭콩을 넣고 팬에서 지진다. ②쇠이버섯을 곱게 채썰어 소금, 참기름으로 간해서 볶은 다음 대추와 함께 윗면을 장식한다.

<다음말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강엽>

“맛 달고 성질 평범...위 자극 대장암 예방”



박은서 원장의 식품과 한방

쌀밥은 우리 민족의 가장 중요한 음식이다. 맛이 달며 성질은 평범하다. 한의서에는 “위를 편안하게 하고 배를 튼튼하게 한다. 양기를 더해주고 갈증, 설사를 낮게 한다(甘平和胃主壯骨益腸潤燥)”고 전해진다.

오행으로 보면 벼는 목(木)과 토(土)가 생성하고, 수(水)와 화(火)가 익히는 작용을 얻

어, 금(金)으로 나아가 완전히 죽는다. 목(木)이 왕성할 때 발생하고 금(金)이 왕성할 때 죽기 때문에 ‘화목(禾木)’이라고도 불린다. 뜨거운 쌀밥을 종기에 붙이면 효험이 있으며, 쌀뜨물은 갈증을 멈추며, 소변을 잘 통하게 한다고 의서에 기록돼 있다.

영양학적으로도 섬유질이 풍부해 장 운동

을 자극하므로 대장암을 예방하는 데도 한 몫 한다. 섬유질 성분이 구리, 아연, 철 등과 결합해 우리 몸에 해로운 중금속을 거르는 역할을 한다.

빵에 비해 소화되는 시간이 늦고, 인슐린 분비량을 적게 해 혈당치가 높아지는 것도 억제해준다.

결국 적당한 밥을 꼬박꼬박 먹는다는 것은 항상성을 유지하려는 신체 구조에 거스르지 않으려 노력한다는 말이 된다. 이런 효능은 비만, 동맥경화증 및 혈압개선 및 성인병을 억제하는 데 도움이 된다.

중풍, 치매를 예방하고 기억력을 증진시키며 불면증에도 효능이 있다. 또 혈관을 강화할 뿐 아니라 혈압을 떨어뜨려 순환기 질환에도 도움이 된다. 그밖에 간을 튼튼하게 해 숙취제거 음료의 재료로도 쓰인다.

<광주예인한의원>

가장 소중한 선물은 가족과 함께
CBS 크루즈
 성지순례

www.cbscrui.se.com

~ 사도바울 탄생 2000년 기념 ~

10월28일, 29일, 30일 출항! (9박 10일-12박 13일)

국내 최저가격 보장 최대 규모 노선박 단독 출항, 최상급 선실
선박 CRISTAL, 1000여명 수용 객실, 총 1500여명, 총무실 700명
객실 2인실 1인실 3,850,000~ 4,250,000~ 4,850,000~ 카루셀 1인실 3,800,000~ 4인실 3,700,000~

장정동 목사님과 함께하는 크루즈 성지순례

광주CBS 총무국 062)376-8500~1