

식품 집중 탐구

쌀

▶ 쌀 요리

혈압 내리고 뇌 활동 촉진 '에너지源'

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

99세까지 88하게

전라도 농부들은 쌀을 내다 팔아서 유학 각 자식 등록금을 냈다. 쌀이 많고 적음에 따라 집안 살림살이의 현상이 결정되던 시절이 있었다.

쌀은 밀·보리와 함께 세계 3대 곡물의 하나이다. 벼과(科) 벼속(屬)에 속하는 1년생 식물로 전세계에 널리 분포한다.

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.

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

어 준다. 혈당은 특히 뇌의 중요한 에너지원이 됨으로써 뇌의 활동을 원활히 하는 데 중요한 역할을 하고 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.

쌀의 숨겨진 효능이 최근 들어 속속 밝혀지고 있다. 쌀에는 고혈압을 개선하고, 신경을 안정시키는 물질인 가바(gaba) 성분이 풍부하다.

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.

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



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

이다. 실험에 따르면 섭씨 40도 물에서 4시간 후 쌀 100g당 가바 함량이 300mg 이상 증가한 것으로 나타났다.

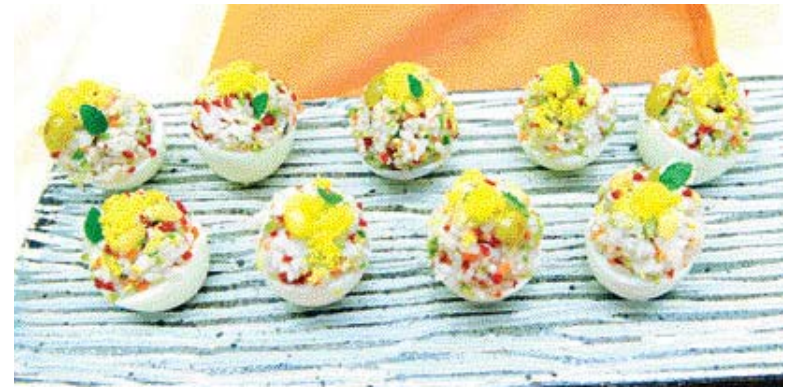
가바는 현재 뇌 혈류를 개선하는 약품으로도 연구되고 있다. 쌀뜨물도 두루 좋다. 쌀뜨물에 얼굴을 씻으면 피부 미인이 될 수 있다.

수력과 미백 효능을 지니고 있다. 규칙적으로 쌀뜨물로 얼굴을 씻으면 여드름이나 뾰루지 등의 치료에 아주 좋다.

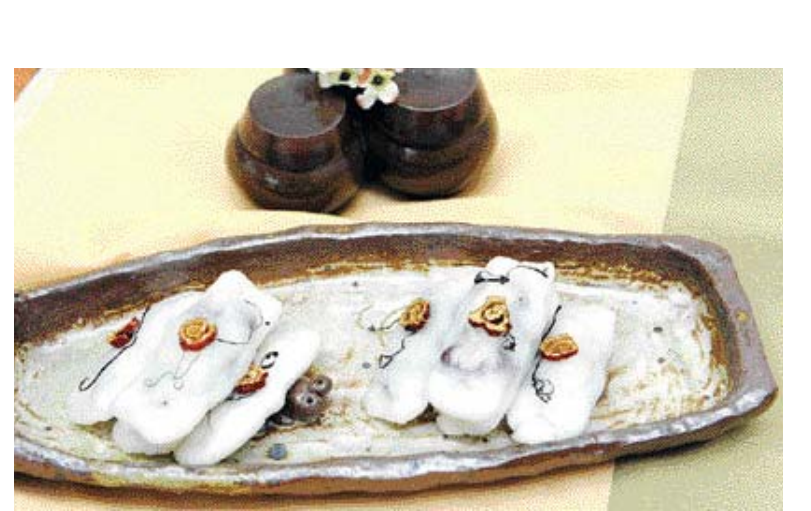
이 밖에도 김치를 담가 둔 용기나 생선 비린내가 나는 그릇에 쌀뜨물을 붓고 이를 정도 두면 냄새가 싹 가신다.

밥을 부어 영양을 보충해 주면 화초나 채소가 잘 자란다. 유리창을 닦을 때도 쌀뜨물에 함유된 유분은 광택을 내는 확실 효과를 낸다.

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



▶ 영양 일밥=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.



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

<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강영>

토지개발전문가과정 광주교육 8월 5일 개강. 교육기간: 2008년 8월 5일부터(10주) 매주 화요일 19~22시. 교육장소: 한국공인중개사협회 광주지부 교육장.

대중법률경매(주) T.062)227-6666 011-646-2226. 부동산 경매의 지부실. 위치: 임월 안골로 113호.

대승공인중개사 T.062)954-7700, 010-9468-7959. 토지매매, 수완지구 아파트 분양권 거래 전문.

토지개발전문가과정 광주교육 8월 5일 개강. 교육기간: 2008년 8월 5일부터(10주) 매주 화요일 19~22시. 교육장소: 한국공인중개사협회 광주지부 교육장.

부동산 경매의 지부실. 위치: 임월 안골로 113호. T.062)227-6666 011-646-2226. 부동산 경매의 지부실.

대승공인중개사 T.062)954-7700, 010-9468-7959. 토지매매, 수완지구 아파트 분양권 거래 전문.