

식품 집중 탐구

민들레

▶ 민들레 요리

풍부한 게르마늄... 아토피 잡고 암 예방

뿌리는 비만 치료 잎은 빈혈에 좋아 차로 마시면 황산화 작용 노화 방지

99세까지
88하게

양말같은 짙은 웅덩이 꽃보다 예쁘고 귀엽다. 노란 꽃이 시들면 솜털 같은 하얀 흩날림이 흡사 시집을 보내달라고 바람을 기다리는 듯 둥그렇게 공처럼 둥근다. 성급한 아이들이 흩날림을 입으로 불면, 나비처럼 하늘거려며 하늘 높이 날아간다.

민들레는 국내 어디를 가든 흔한 풀이다. 하지만 그 속에 감춰진 효능을 알고 나면 지천에 피어난 민들레가 예사롭게 보이지 않을 것이다.

중국, 일본, 유럽 등에서도 자생하는 식물로 200~400여 종류가 있는데 우리나라에는 흰민들레, 흰노랑민들레, 산민들레, 서양민들레 등이 주로 자란다. 다년생 밭잡초이며 양지 바른 밭둑, 길가, 제방 들뜰에서 자란다.

꽃은 4~5월에 피며 7~8월에 결실을 맺는다. 이른 봄의 민들레 어린잎은 국거리로도 쓰이고, 나물로도 무쳐 먹을 수 있다. 뿌리는 된장 속에 묻어 찜다가 잡아찌로 먹거나 김치를 담가서 먹을 수도 있는 기능성 식

품이다.

최근의 연구 결과들에 의하면 발암물질 억제하는 성분이 민들레에 들어 있으며 유기 게르마늄이 풍부해서 암 예방에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 강장 효과도 뛰어나 허약 체질 개선이나 몸이 약해 입안에서 냄새가 나는 경우에도 좋다.

뛰어난 효능이 알려지면서 민들레를 가루 내어 만든 건강보조식품이 시판되고 있으며, 국내에서도 위장병이나 간장병 치료에 생즙이나 차로 마시고 있다. 민들레에는 비타민 B1, B2, C, D 등도 풍부하다.

흔히 민들레를 '민중'에 비유한다. 민들레는 겨울에 잎과 줄기는 죽지만 이듬해 다시 살아나는 강한 생명력을 지니고 있는 것이 마치 밭에도 다시 곳곳에 일어나는 백성과 같다고 여겼다. 강한 생명력만큼 효능도 뛰어나다. 지난 5월 농촌진흥청과 성균관대 식품생명공학과 박기문 교수팀의 공동 연구 결과 민들레는 아토피성 피부염을 개선하는 효능이 있는 것으로 밝혀졌다.

추출물을 쥐에 투여하자 알러지를 일으키는 화학물질이 함유된 과립이 떨어져 나와 세포에 염증을 일으키는 아토피 현상을 47% 감소시켰다. 또 알러지 체질인 사람이 정상인보다 많이 함유하고 있어 아토피에 걸리기 쉽게 하는 면역인자를 35% 수준으로 낮추었다.



민들레에는 암을 예방하는 유기 게르마늄 성분이 풍부하게 들어있다. 약으로 쓰기 위해 말린 민들레. 아래는 꽃이 핀 민들레. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

민들레의 효능이 밝혀지면서 평범해 보이던 민들레가 '귀하신 몸'이 됐다.

민들레만을 재배하는 농민들이 생겨났고, 민들레차(茶)가 출시됐다. 민들레 뿌리에 함유된 이눌린 성분은 당뇨 예방, 활성산소를 제거하는 항산화작용에 따른 노화방지 등에 효과가 뛰어난 것으로 알려져 민들레차는 인기몰이를 하고 있다.

또 건강기능식품을 판매하는 인터넷 쇼핑몰에서도 커피 대용품으로 민들레커피를 판매하고 있다. 민들레커피는 민들레 뿌리를 말려 볶은 후 가루를 내어 만드는데, 보통 가루 형

태 혹은 티백 형태로 판매된다. 민들레커피는 커피와 같은 맛이지만, 카페인이 없어 최근 소비자들에 각광 받고 있다.

민들레는 피부를 진정시키는 효과가 뛰어나 화장품 원료로도 쓰인다. 전남도농업기술원도 지난해 흰민들레를 쌀 채소용으로 개발하기 위한 시험연구사업을 추진하고 있다. 현재 쌀 채소용 민들레를 소규모로 재배하고 있는 장성 지역을 대상으로 재배 실태조사와 함께 자생 군락지가 있는 것으로 알려진 지역의 종자를 따서 증식사업을 추진하고 있다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▲민들레 밥과 씹장=①민들레 우린 물에 쌀을 불려 거품 제거 약간을 넣고 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ②살짝 데친 깻잎을 찬물에 헹궈 밥을 얹고, 민들레 우린 물로 만든 씹장을 곁들인다.

▶민들레 보리 새우 볶음=①고추장, 다진 마늘, 물엿, 참기름, 민들레 우린 물로 양념장을 만든다. ②새우는 마른 팬에 볶아 가루를 털어 낸 다음 민들레 우린 물로 양념장을 만들어 윤기나게 볶는다. 통깨를 뿌린다.



▲민들레 차=①말린 민들레 뿌리와 잎을 은근한 불에서 끓인 다음 꿀을 탄다. 민들레 꽃을 띄워 낸다.



▲민들레 닭개장=①닭고기는 핏물을 빼고 생강, 마늘을 넣고 삶아 잘게 찢어 소금, 고춧가루, 다진마늘로 양념한다. ②고사리, 숙주, 데친 파도 닭고기와 함께 밀간해준다. ③냄비에 고춧가루를 두르고 양념한 닭고기와 야채들을 넣고 닭고기 삶은 육수를 넣어 끓여 낸다. 국간장, 마늘을 넣고 양념한다.

<도움말> 김지현 요리학원 문환식 강사·푸드스타일리스트 정강영·그릇협찬 후유



"중기 치료하고 열로 인한 독 풀어줘"

흔히 봄이면 민들레의 어린 잎을 따서 나물로 무쳐먹거나 차로 끓여 마신다. 꽃이 피기 전에 채취해 달여마시면 소염(消炎) 효과가 있다. 민들레는 중기를 치료하고 열로 인한 독을 풀어주며 땀을 잘 나게 해준다. 유선염, 인과선, 편도선, 가래통 등의 치료에 쓴다.

특히 봄, 여름철 채취한 민들레 뿌리는 각종 소화기질환이나 위, 십이지장궤양 치료에

효과가 있다. 위액분비가 적고 음식이 잘 내려가지 않거나 배가 아픈 증상에도 효험이 있다.

치질의 멍울도 풀어주고 변비도 치료해준다. 한의학에서는 꽃이 피기 전에 채취한 민들레는 통째로 말린 다음 약재로 쓰는데 이것을 포공영, 금장초, 지장이라 부르며 위장을 튼튼하게 하고 피를 맑게 해준다. 민들레

에 들어 있는 리놀산이 정혈작용을 돕기 때문이다. 민들레는 또 항암약재도 많이 사용하고 있는데, 암에 의해 일어나는 빈혈이나 어지럼증 치료에도 매우 효과가 있다.

뿌리는 설사와 비만치료에 좋다. 어린잎을 따서 볶아 먹으면 어지럼증이나 빈혈을 다스린다. 모유가 부족할 때도 끓여 마시면 도움이 된다.

한의학에서는 '식독을 제거하며, 염증과 결핵을 풀어 준다(除食毒 消腫潰堅結核屬)'고 기록됐다. 주로 간(肝)과 위(胃) 경락상의 열독을 치료한다. 만성지방간 및 간장질환, 지방간이나 소변불통, 요로감염 등에 약으로 쓰인다.

민들레는 또 차로 마시면 신경통 치료 효과도 볼 수 있고, 눈병에 좋다. 뼈와 근육을 튼튼하게 하며, 흰머리를 검게 하는 등 갖가지 병 치료에도 도움을 준다. 하지만 간(肝)이 허하거나 기력이 허약한 사람은 먹지 말아야 한다. <광주예인한의원>

조이 여행사

234-3922

▶일본 3박4일 (45H)
359,000

▶일본 4박5일 (45H)
389,000

▶일본 5박6일 (45H)
419,000 / 469,000

▶일본 6박7일 (45H)
1,390,000

▶일본 7박8일 (45H)
1,390,000

▶일본 8박9일 (45H)
289,000

일본 골프 - 부산 골프

▶카멜리아 3박4일 (45H)
549,000 / 699,000

▶후쿠오카 하우스텐보스 5일
999,000

▶후쿠오카 하우스텐보스 4일
1,299,000

일본 미나토

▶후쿠오카 하우스텐보스 5일
999,000

▶후쿠오카 하우스텐보스 4일
1,299,000

일본 배낭 여행 상품가이드

▶일본 3박4일 (45H)
445,000

▶일본 4박5일 (45H)
535,000

▶일본 5박6일 (45H)
625,000

▶일본 6박7일 (45H)
289,000

▶일본 7박8일 (45H)
289,000