

식품 집중 탐구

해바라기 씨

▶ 해바라기 씨 요리

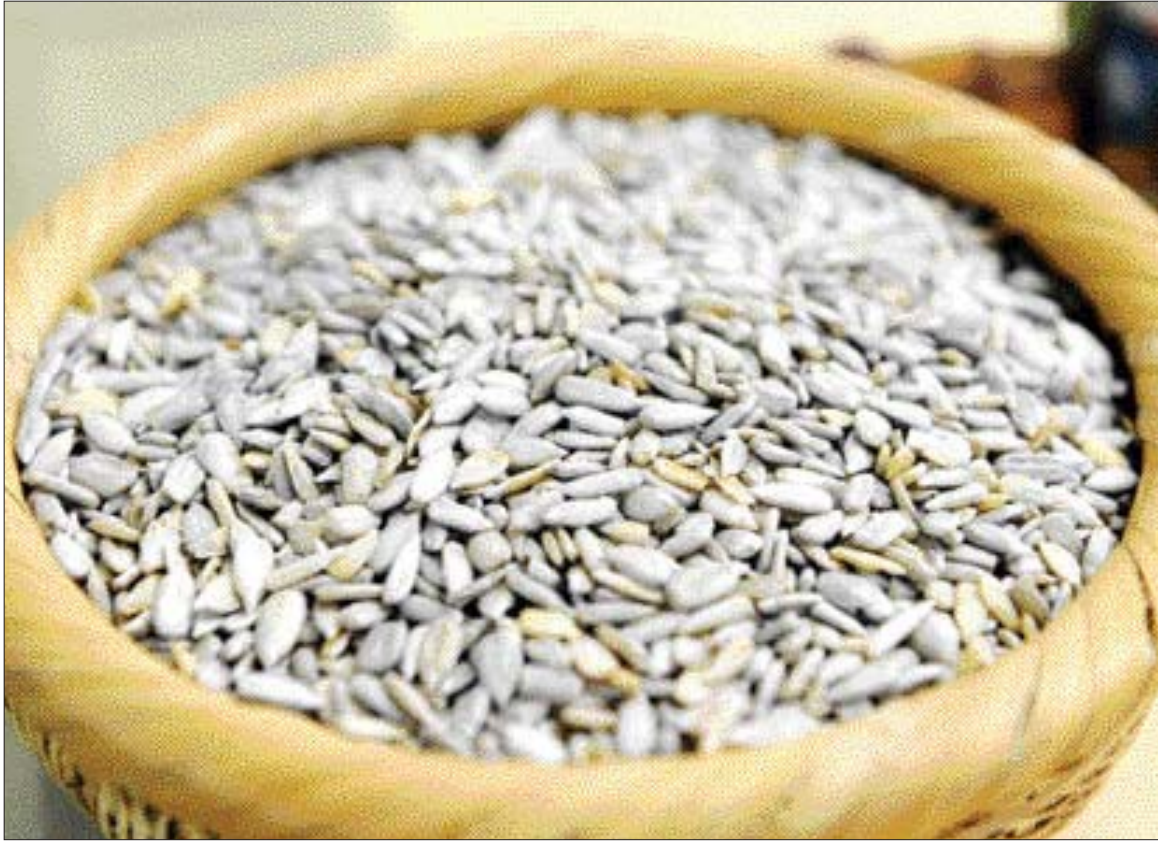
풍부한 엽산, 심장질환·뇌졸중 예방

리놀레산 많아 콜레스테롤 낮춰 줘
고른 영양소, 성장기 어린이에 좋아

99세까지
88하게

제2차세계대전 당시 시베리아 전선으로 끌려간 난민을 찾아 나선 여인의 운명을 그린 빅토리아 데 시카 감독의 영화 '해바라기'(1970년)에는 드넓은 우크라이나 평원의 해바라기 밭이 등장한다. 해바라기가 구소련을 상징하는 꽃이라고 해서 사상의 대립이 서늘 퍼뜨린 국내에도 우여곡절 끝에 개봉했던 영화이다. 아내의 소피아 로렌이 끝없이 펼쳐진 해바라기 밭을 바라보는 모습이 명장면으로 영화팬들에게 기억되고 있다. 이처럼 해바라기는 지고지순한 사랑으로 비유되곤 한다. 해바라기는 아무 데서나 잘 자라고 양자바른 곳에서는 더욱 잘 자란다. 중앙아메리카 원산이며, 높이 2m 내외로 자란다. 꽃은 해가 강한 시기인 8~9월에 핀다. 특히 러시아에서 많이 심고 있으며, 유럽의 중부와 동부, 인도, 페

루, 중국 북부에서도 많이 심는다. 씨 깨기는 사료로 이용한다. 미국 프로야구 선수들이 경기 중 더그아웃에서 해바라기씨를 계속 먹는 모습을 흔히 볼 수 있다. 긴장감을 풀기 위한 간식 정도로 생각하기 쉽지만 떨어진 체력을 보충하기 위해 영양이 풍부한 해바라기씨를 자주 먹는 것이다. 콜립버스가 아메리카대륙을 발견한 다음 유럽에 알려졌으며 '태양의 꽃' 또는 '황금꽃'이라고 부르게 됐다. 해바라기는 페루의 국화(國花)이고, 미국 캔자스주(州)의 주화(州花)이다. 주로 씨를 빼서 먹는데 해바라기씨를 구성하는 단백질은 필수 아미노산이 많고, 아르기닌도 많이 들어 있다. 또 '레시틴'이 풍부하여, 정신 질환 예방에도 도움이 된다. 해바라기씨에 풍부한 '메티오닌'과 '트립토판'은 소화를 돕는 성분이다. 소화기가 약하고 몸이 차거나 허약할 때 자주 먹으면 도움이 된다. 해바라기씨의 성분비율은 단백질 19.9g, 지질 56.4g, 탄수화물 17.1g, 칼슘 95mg, 인 540mg, 철 5.0mg, 비타민 B1 2.1mg 등이다. 칼슘, 철분 등의 무기질과 비타민 B군, 필수 아미노산이 풍부해 묽은



칼슘, 철분 등 무기질과 비타민이 풍부한 해바라기씨는 콜레스테롤 수치를 낮춰 준다<최현배기자 choi@kwangju.co.kr>

씨앗은 이노제와 심장의 관상동맥경화 예방 등을 위한 약으로 쓰인다. 고른 영양소로 성장기 어린이에게 좋은 식품이다. 해바라기씨의 추출액이 콜레스테롤 LDL을 억제한다는 연구 결과가 미국당뇨병학회지에 보고되기도 했다. 해바라기씨의 추출액을 섭취한 사람들은 미국식 전통 식사를 한 사람보다 혈중 LDL 수치가 떨어지는 결과를 얻었다고 한다.

또 해바라기씨에는 심장질환을 예방하는 엽산이 풍부하며 토마토보다 18배나 많이 함유돼 있다. 엽산은 혈액응고와 동맥경화를 촉진하는 성분을 감소시키는 것으로 알려져 있는데, 엽산 섭취를 통해 심장질환과 뇌졸중을 예방할 수 있다. 이밖에 지방을 녹여 몸 밖으로 내보내는 성분도 들어있다. 해바라기씨에는 내장과 내장 사이에 축적된 중성지방과 콜레스테롤을 녹여 몸

밖으로 배출시키는 리놀레산 성분이 풍부하게 들어 있다. 이밖에 해바라기 꽃잎을 술에 담가 마시면 스트레스 해소에 좋으며 잎과 꽃을 건조시키면 해열, 류마티스 등의 약제로 쓸 수 있다. 잎과 줄기도 섞어 술을 담그면 두통을 고치고 눈의 피로를 없애주며 해열작용도 한다. 꽃을 말린 후, 삶아 마시거나 위궤양 치료에도 도움이 된다. /오광특기자 kroh@kwangju.co.kr



▲해바라기씨 강정=①물엿, 설탕을 끓이다가 호두, 해바라기씨, 땅콩 등을 넣고 틀에 굳혀 칼로 썰다.



▲해바라기씨 라이스페이퍼 잡채=①해바라기씨 당근, 오이, 표고버섯, 도라지, 쇠고기는 채썰어 불고기양념해 팬에 볶아둔다. ②숙주는 머리와 꼬리를 제거하고 끓는 물에 삶아 찬물로 헹군다음 소금과 참기름으로 양념한다. 당면은 끓는 물에 데쳐 간장, 설탕, 참기름으로 밑간한다. ③팬에 식용유를 두르고 당면을 볶다가 야채들을 넣고 볶는다. ④냄비에 물을 끓이다가 라이스페이퍼를 담궜다 건져 찬물에 헹군 다음 양념한 잡채를 넣고 돌돌 말아 자른다.

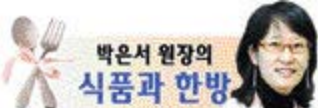


▶해바라기씨 양갱=①하룻밤 불린 한천을 물과 함께 끓이다가 설탕을 넣고 다시 끓인다. ②완두앙금, 팥앙금, 호박앙금, 와인앙금을 잘게 떼어 넣고 끓인다. ③해바라기씨와 물엿을 넣고 5분정도 끓이다가 틀에 굳혀 자른다.



▶해바라기씨 나초=①청·홍피망, 양파, 당근, 해바라기씨, 오이, 게맛살 등을 작게 잘라 마요네즈와 후춧가루로 양념한 다음 나초위에 올려낸다.

<다음말=김지현 요리학원 문헌식 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



“노화 막고 피부 윤택하게 ...소량씩 섭취해야”

중국에서는 해바라기가 '해를 따라 돈다'고 해서 '향일규(向日葵)'라고 부른다. 한의학에서 해바라기씨는 "폐(肺)를 윤택하게 하고, 간(肝)에 좋다"고 전해진다. 또한 콜레스테롤을 줄이고 회충을 없애는 약으로도 쓴다. 해바라기씨에는 탄수화물, 단백질, 지방, 칼슘, 철분 등 각종 무기질과 비타민이 풍부하다. 이는 체내의 지방을 배출시키고 염분에 의한 혈압 상승을 억제하는 역할을 한다. 이들 성분은 경화성으로 뒷목이 빠근한 중세

를 다스려주기도 한다. 또 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추며 혈행을 원활하게 해 고지혈증, 고혈압 등 성인병에 방호효과 있다. 다른 식물성 기름보다 해바라기씨에는 비타민A, E가 비교적 많이 함유돼 있다. 이 때문에 다른 식용유보다 해바라기씨유는 보건식품으로 권장되고 있다. 더구나 단백질, 지방 등 영양소의 흡수율을 높여 주고, 질병에 대한 저항력도 높여준다. 또 노화를 예방하고 피부를 윤택하게 하

며, 엽산이 들어있어 심장을 튼튼하게 하고 뇌졸중을 예방해준다. 해바라기씨에 풍부한 수용성 비타민 '콜린'은 부신피질호르몬의 분비를 촉진해 혈액순환을 원활하게 해준다. 또 영양소가 몸에 잘 흡수되도록 도와주어 간 기능을 정상화시키는 작용을 한다. 해바라기씨는 혈액순환을 도와 동맥경화에 효험이 있으며, 혈압을 낮추기 때문에 고혈압에도 좋다. 흡연으로 혈관이 수축되고

혈압이 높으며, 혈액이 응고되거나 혈전이 생겼을 때도 도움이 된다. 지방이 씨앗의 반 이상을 차지할 정도로 기름이 많은데, 이 중 70%는 리놀레산, 인지질이 들어있다. 인지질은 지혈증과 콜레스테롤 혈중에 대하여 예방작용이 있다. 또 해바라기씨에 함유된 지질은 '반건성유'이므로, 피부가 거친 사람이 매일 소량으로 장복하면 피부가 고와진다. 햇빛 알레르기를 개선하는데도 아주 효과가 좋다. 해바라기씨의 50%가 지방이기 때문에 비만한 사람들은 소량만 섭취해야 한다. 또 태아의 DHA농도를 저하시키므로 임신부는 적당히 먹어야 한다. 문의 062-374-7575 <광주에인한의원>

Advertisement for 'Hohobak' (호호박) featuring a large image of actress Jang Yun-jeong and a grid of other celebrities. Text includes 'OPEN 동 11월 14(금)', '광주첨단 3,000명', and '호호박 나이트'.