

식품 집중 탐구

아몬드

▶ 아몬드 요리

하루 한줌, 맛 좋고 영양 많은 '완전 식품'

불포화지방산 풍부 콜레스테롤 낮춰 줘
칼슘·마그네슘도 많아 뼈 형성에 도움

99세까지
88하게

아몬드는 술 안주일까? 아니면 몸에 좋은 건강 식품일까? 효능을 안다면 흔하디 흔하디 안주로 등장하는 아몬드가 달리 보일 것이다. 미국 식품의약국(FDA)은 "매일 한 줍의 아몬드를 먹으면 포화지방 및 콜레스테롤 수치가 낮아져 심장 질환에 걸릴 위험을 감소시킬 수 있다"고 그 효능을 인정했다. 미국 캘리포니아아몬드협회도 하루 한 줍의 아몬드를 먹기를 권장하고 있다. 독일 출신 슈퍼모델 하이디 클름은 둘째 아이를 낳은 뒤 8주 만에 탄탄한 몸매로 변신, 속옷 패션쇼에 당당히 나섰다. 그녀는 미국 언론과의 인터뷰에서 "아몬드를 열심히 씹다 보면, 무언가를 많이 먹고 있다고 뇌를 속일 수 있기까지 하죠"라며 독특한 식사법을 소개했다.

이처럼 아몬드는 심혈관 질환을 예방할 뿐만 아니라, 다이어트에도 도움이 된다. 아몬드엔 비타민 E, 마그네슘, 칼슘, 칼륨 등이 풍부하고 단백질, 식이섬유, 심장 건강에 좋은 불포화 지방 등이 많아 영양 밀도가 높다. 충분한 영양을 공급하면서 포만감을 느끼게 해주기 때문에 다이어트에 좋은 셈이다. 흔히 다이어트를 할 때 머리카락이 빠지고 피부결이 거칠어 지지만 풍부한 영양소를 함유하고 있는 아몬드를 먹으면 이를 예방해준다. 아몬드는 일종의 뇌를 속이는 작용을 하고, 아몬드 섭취를 통해 얻는 에너지가 몸에 100% 흡수되지 않는다는 것이다. 아몬드의 지방 성분은 각각 세포막에 둘러싸여 있는데, 장(腸) 속의 소화 효소나 박테리아가 이 벽을 다 깨진 못해, 체외로 배출된다. 또 아몬드는 몸속의 에너지를 태우는 것을 도와 몸속에 남아있는 불필요한 에너지 소비도 늘려 살이 찌는 것을 예방한다. 또 지난 4월 미국 샌디에이고에서 열린 2008 국제 심혈관질환 학술회의를 통해 아몬드가 '나쁜' 콜레스테롤 수치를 낮추는 데도 도움을 준다



비타민 E·칼슘 등을 풍부하게 함유하고 있는 아몬드는 심혈관 질환을 예방해 준다. /위작량기자 jrwi@kwangju.co.kr

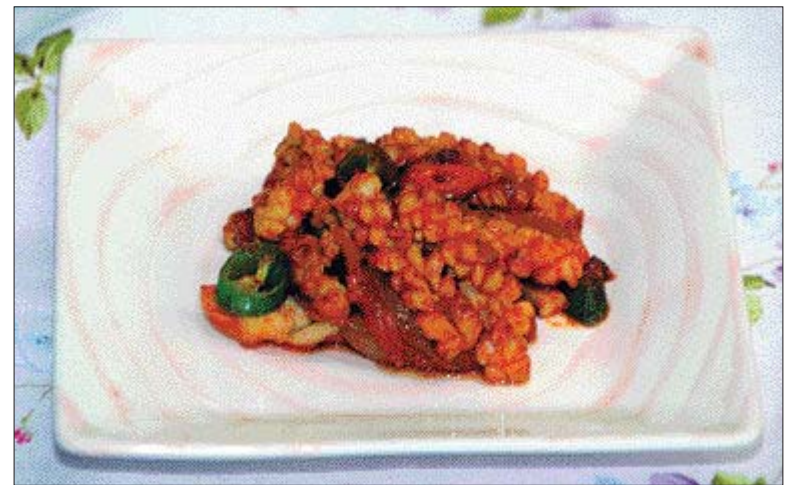
는 연구결과가 속속 알려졌다. 아몬드의 인슐린 조절에 대한 긍정적인 영향과 아몬드 풍부하게 포함된 비타민 E와 항산화 물질에 의한 항산화 효과 다양한 아몬드 관련 연구들이 발표돼 관심을 끌었다. 건강한 심장을 유지하기 위해서는 건강한 콜레스테롤 수치 관리가 중요한 요소 중 하나로 꼽힌다. 아몬드와 대두 등 심장건강에 좋은 식품들

로 구성된 '포드폴리오 식단'(Portfolio Eating Plan)의 콜레스테롤 수치에 대한 장기적인 강화 효과가 드러난 것이다. 3년간 진행된 이번 연구를 통해 포트폴리오 식단을 꾸준히 유지한 실험군은 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치가 대조군에 비해 평균 24% 감소했다. 또 전체 칼로리량의 20%를 아몬드로 대체한 식단을 16주간 유

지한 그룹의 LDL 콜레스테롤은 9%나 감소했고, 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤은 오히려 증가한 것으로 나타났다. 또 비타민 E와 폴리페놀, 플라보노이드 등 항산화 물질이 풍부한 아몬드를 매일 먹음으로써 체내 산화피해를 감소시켜 심장건강에 도움을 줄 수 있다. /오광복기자 kroh@kwangju.co.kr



▲아몬드 쌀강정=①쌀을 찐 다음 말려서 튀긴다. 튀긴 쌀을 구워 다진 아몬드와 섞는다. ②밤비에 불엿과 설탕을 넣고 끓이다가 튀겨둔 쌀과 다진 아몬드를 버무려 틀에 굳혀 낸다.



▲아몬드 오징어볶음=①양파는 채썰어 준비하고 오징어는 칼집내서 적당한 크기로 자른다. ②참·홍고추, 당근은 어슷 썰고 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름, 후춧가루, 두반장, 다진 파, 마늘로 양념장을 만든다. ③팬에 기름을 두르고 다진 마늘과 양파를 볶다가 오징어, 양념장, 참·홍고추, 아몬드순으로 넣어 재빨리 볶아낸다.



▶아몬드 크림소스 스코티=①팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘과 베이컨, 양송이를 볶다가 아몬드와 함께 갈아둔 우유를 붓고 끓인다. ②다른 냄비에 스과개티면을 삶아 둔다. ③아몬드, 생크림을 넣고 잠시 끓이다가 소금, 후추로 간한 다음 삶아둔 면을 넣고 버무려 낸다.



▶아몬드 오이 파니네=①오이는 등갈래로 썰고 당근은 얇게 반달 썰기한다. 대파 흰 부분은 곱게 채썰어 물에 담궈 비벼낸다. ②오이, 당근, 대파채, 구운 아몬드순으로 얇고 마스터 드소스를 뿌려낸다.

〈도움말=김지현 요리학원 전미연 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉

“노화 막고 심장질환 예방...껍질째 먹는게 좋아”

음식에 함유되어 있지만 장에서 흡수되기 힘들어 항상 부족하기 쉽다. 비타민E는 철분의 흡수를 촉진하는 작용이 있으므로 비타민 C를 함유한 식품과 함께 먹는 게 좋다. 또 아몬드는 뼈 건강에 중요한 미네랄인 칼슘, 마그네슘 및 인 등을 함유하고 있다. 아몬드는 심장질환, 뇌졸중 및 기타 만성질환에 대해 강력한 보호작용을 하는 '식물성 화학물질'을 다량 함유하고 있다. 껍질에는 카테킨, 나리제닌 등의 '플라보노이드'가 함유되어 있다. 이들 성분은 과일, 채소, 와인, 차 등에도 함유된 것으로 자연이 주는 가장 강력한

항산화물질 중 하나이다. 따라서 아몬드는 껍질째 먹는 것이 좋다. 이들 성분은 노화방지 및 심장질환 치료에 도움을 준다. 아몬드는 비타민E를 공급할 뿐 아니라, 강력한 산화방지제 역할도 한다. 이는 활성산소에 의해 세포나 혈관에 침착해 있는 콜레스테롤이 산화되지 않도록 도와주기 때문이다. 이 작용에 의해 동맥경화를 예방하거나 나쁜 콜레스테롤을 줄여서 깨끗한 혈액과 건강하고 탄력 있는 혈관을 만들어 준다. 또 말초혈관의 혈류를 촉진하고, 아몬드도 포함된 지방에는 불포화지방산인 올레산

이 비교적 많이 포함되어 있어 혈중의 나쁜 콜레스테롤을 낮추는 역할을 한다. 기억력감퇴와 치매 및 심장병을 예방하기 때문에 뇌에도 좋다. 아몬드는 또 당질이나 지질대사를 높여주기에 당뇨병에도 도움이 된다. 알코올의 분해를 돕기에 간에도 좋다. 콜라겐 생성을 촉진시켜 피부미용에도 탁월하며, 모공 속의 노폐물과 각질도 제거해 주어 '천연 스킨'으로도 응용된다. 아몬드 오일은 거름, 피부 건조, 염증성 질환에 효과적이다. 햇빛 알레르기도 개선한다. 하지만 아몬드 오일은 외부에 노출되면 주변 환경을 쉽게 흡수하기 때문에 장시간 노출을 피하며 밀폐용기에 담아 시원하고 건조한 곳에 보관해야 한다. 문의 062-374-7575. <광주에인한의원〉

박은서 원장의 식품과 한방. 아몬드는 '고칼로리 고지방'식품으로 오해를 받지만, 필수영양소를 듬뿍 함유하고 있는 몸에 좋은 식품이다. 콜레스테롤이 거의 없고, 지방이 적은 아몬드는 각종 건강을 돕는 고마운 견과류이다. 한의학에서 아몬드 등 견과류에 대해 "비폐신(脾肺腎)을 튼튼하게 해 몸의 저항력을 길러주며, 장과 피부에 좋다"고 전해진다. 우리 조상은 견과류를 깨물어 먹으면 치아가 튼튼해진다고 믿었다. 아몬드는 철분과 칼슘, 칼륨 등이 골고루 담겨져 있어 빈혈 치료에 좋다. 철분은 많은

Real estate advertisements for various properties and services including Daedong, Sangwond, and A+ agencies.