

# 만만한 감자, 영양은 만만치 않다

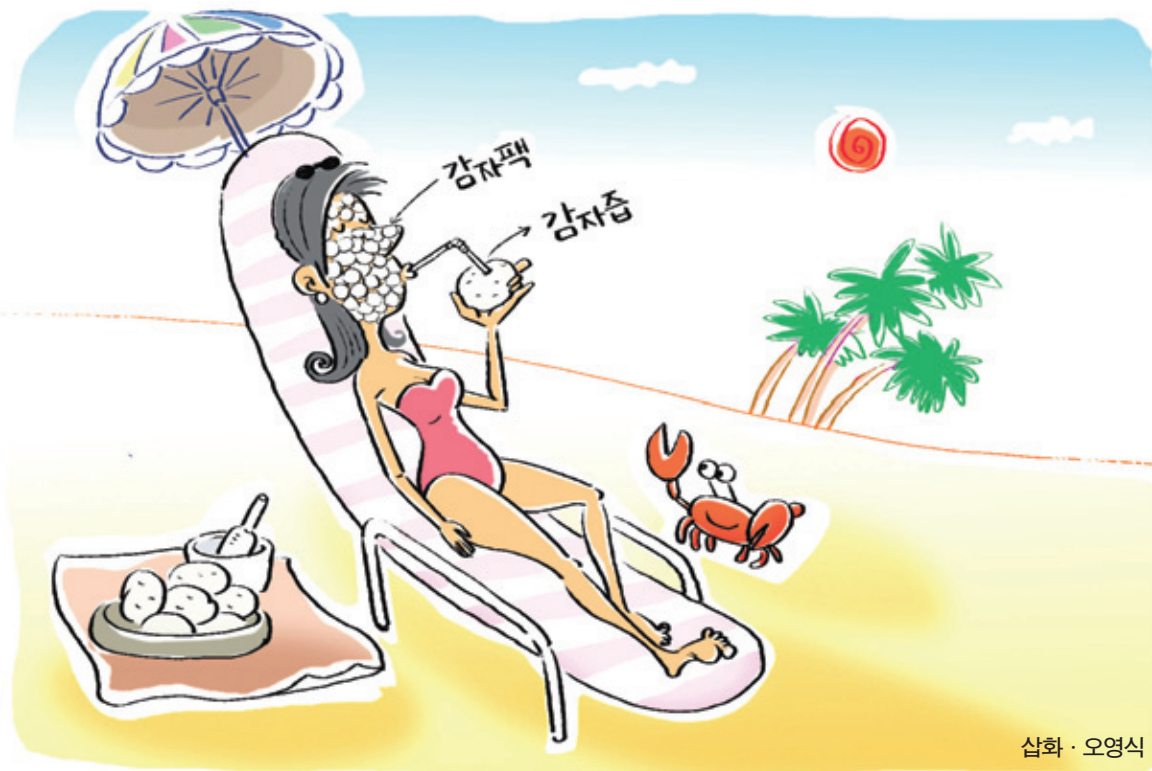
## 감자의 재발견

감자는 1kg에 1000원 정도 한다. 장마 탓에 값이 올라 현재 시세는 kg당 2000원 정도이다. 그래도 여전히 만만한 식품이다. 비교적 저장성이 좋은 감자는 1년 내내 식탁에서 만날 수 있지만 하지를 지난 7~8월 제철에 먹는 감자는 가장 맛이 좋다.

배고픈던 시절 밥을 대신하던 식품으로 고구마와 함께 구황작물인 감자는 어렵던 시절 주린배를 채워주던 고마운 식품이었다. 기근을 걱정하지 않아도 되는 현대인에게는 탄수화물 덩어리로 살찌는 식품으로 오명을 쓴 채 홀대 받고 있다.

세계안연구재단은 암예방을 위해서 매일 400g이상의 채소를 섭취하라고 권장한다. 400g의 채소는 생각보다 많은 양이다. 시금치 한 단 또는 4인 가족이 삼겹살을 구워 먹을 때 소비하는 쌈 채소의 양과 비슷하기 때문이다. 현실적으로 매일 400g의 채소를 매일 먹는 것은 어렵지만 감자가 이 문제를 쉽게 해결해 줄 수 있다.

싸고 쉽게 구할 수 있는 감자가 비타민이 풍부하고 나트륨을 배출하는데 탁월하다는 것을 알고 먹는 이는 드물다. 고혈압, 당뇨에도 좋고 위장병 치료에도 도움 된다는 감자의 효능 자세히 살펴보자.



삽화·오영식

## 나트륨 배출에 최고

고혈압 당뇨 등 나트륨 섭취에 매우 유의해야 하는 질병들이 있다. 그러나 가공식품인 과자, 라면 한 봉지에 들어있는 나트륨의 양은 1일 권장량을 웃돈다.

김치 등 저장 발효 식품이 발달한 우리나라 식단에는 한식조차 항상 나트륨이 초과되기 마련이다. 칼륨이 나트륨을 배출하는데 좋은 영양소인데 바로, 감자가 칼륨이 매우 풍부한 식품이다.

감자 속 다량의 칼륨은 나트륨을 배출시켜 평소 식단에 소금이 많은 우리나라 사람들에게 좋다. 감자는 포만감이 크고 당분이 적어 당뇨병 환자에게도 좋다. 특히, 사과보다 칼륨이 4배나 들어있을 만큼 칼륨을 많이 함유하고 있어 나트륨을 배출해야하는 당뇨병 환자에게 도움이 된다.

## 산성화된 체질을 바꾸주는 알칼리성 식품

사람의 몸은 알칼리성 상태인 PH 7.5인 상태가 가장 좋다. 그러나 패스트푸드 등 포화지방산이 많이 함유된 음식을 즐기는 현대인의 몸은 산성에 가깝다. 몸은 산성으로 변할수록 피로가 쉽게 쌓이고 쇠약해진다. 칼륨, 칼슘, 무기질, 마그네슘 등의 영양분이 많은 감자는 다량의 칼륨을 가지고 있어 알칼리성 식품으로 분류 된다. 감자는 산성인 고기,

생선, 유제품, 밀가루 음식의 섭취로 산성화 된 몸을 알칼리성으로 이끌어 균형을 맞춰 준다.

서울대학교병원 김원경 영양사는 "사실, 감자뿐 아니라 대부분의 채소가 알칼리성 식품입니다. 감자는 포만감과 영양면에서 밥을 대신 할 수 있는 채소라는 점이 가장 큰 장점입니다"고 말했다.

## 생으로 먹으면 위장병에 좋아

1990년부터 미국의 국제 암센터인 NIC(National Cancer Institute)에서 암을 예방하는 암을 예방하는 식품을 발표하고 있다. 발표된 40여 종의 식물 중 감자도 포함되었다. 특히, 위를 보호하는 능력이 뛰어나서 위암의 예방과 치료에 효과적이다. 생감자에 많은 프로테아제 억제 물질은 바이러스와 발암성 물질을 중화시키는 작용을 한다.

한때 일본에서는 아제와 함께 생감자를 갈아마신 환자에게 놀라운 효과를 나타내 생감자즙을 마시는 일이 유행하기도 했다. 감관에 간 생감자를 삼배에 걸러내 아침, 저녁 식사 1시간 전에 1컵씩 마시는 것이 그 방법이다. 생감자즙이 암세포를 파괴하지는 않지만 더 이상 퍼지지 않도록 면역력을 높여준다.

레오 이경제 한의원의 이경제 원장은 "감자는 찬 성질을 가지고 있어 열이 많이 나는 사람에게 좋습다. 열이 많이 있는 사람에게 좋습다. 열이 많이 있는 사람에게 좋습다. 열이 많이 있는 사람에게 좋습다."

하게 해 줍니다. 대사 기능이 활발해져 다이어트에도 도움이 됩니다. 단, 몸이 찬 음인에게는 복통과 설사를 유발하는 등 좋지 않을 수 있다"고 조언했다.

## 비타민 철분 많은 영양식품

잘 알려진 대로 감자의 주성분은 전분이다. 즉 탄수화물이다. 많은 탄수화물에 비해 단백질과 지방 함량이 적기 때문에 몸의 주 에너지원이 된다. 당분이 낮은 감자는 철분, 마그네슘과 같은 중요한 무기성분이 풍부하다. 같은 양의 쌀밥보다 철분이 많아 빈혈환자에게 좋다. 뿐만 아니라 비타민C, B1, B2, 나이아신과 같은 인체에 꼭 필요한 비타민도 함유하고 있다. 반면 감자는 비타민A가 없고 단백질이 적어 당근과 브로콜리, 달걀과 닭고기와 함께 먹으면 영양적으로 균형 잡힌 식사가 된다.

## 삶지 말고 찌서 드세요

감자는 물에 삶거나 오븐에 굽는 것보다 찌서 먹으면 감자 속 비타민을 더욱 많이 유지할 수 있다. 감자 1개를 먹으면 같은 양의 야채를 먹는 것보다 비타민의 섭취량도 많고 먹는 것도 수월하다.

감자에는 비타민이 많이 함유되어 있다. 감자에는 고혈압과 빈혈을 예방하고 면역력을 높이는 비타민C, 마그네슘을 함유해주는 비타민 B1, 식욕부진에 효과적인 비타민 B2, 염증

에 효과적인 비타민 B6 등의 함유율이 높다.

보통 비타민은 녹색 야채나 과일로 섭취해야 한다고 생각하는 사람이 많다. 그러나 보통 야채와 과일의 비타민은 물과 열에 많이 파괴되는 반면, 감자의 비타민은 전분이 비타민을 둘러싸고 있어 조리할 때 더러도 손실되는 양이 훨씬 적다. 감자를 40분 이상 삶아도 비타민의 70%가 유지된다는 연구 결과가 있다. 하지만 감자를 얇게 잘라서 삶는다면 전분의 보호능력이 줄어들어 비타민의 손실이 크다.

## 햇볕에 탄 피부에 효과 만점

벌겋게 햇볕에 타면 감자를 얇게 썰거나 갈아 팩을 하면 좋다. 감자의 비타민C 성분이 햇볕에 그을린 피부를 환하게 해주기 때문이다. 감판에 간 감자와 밀가루를 1:1로 섞어 얼굴에 거즈를 대고 발라 준 후 20분 정도 두었다가 세안하면 벌겋던 피부가 가라앉는 것을 볼 수 있다. 다만, 감자에는 솔라닌 이란 독성이 있어 썩고 껍질을 벗겨내 사용하고 가능하면 썩이 난 감자와 빛을 받아 녹색으로 변한 감자는 피하는 것이 좋다.

## 감자 오래 보관하는 방법

감자는 햇빛을 차단되고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋다. 5°C 이하의 차가운 냉장고에서는 전분이 당으로 변해 감자가 검게 변질된다.

10kg의 감자 한 박스에 사과 하나를 넣어두는 것도 요령이다. 사과에서 발생하는 에틸렌 가스가 감자를 썩을 때부터 막아준다. 반면에 양파를 감자와 함께 두면 둘 다 쉽게 무르고 상하므로 따로 보관해야 한다.

## 썩은 감자 갈변 막는 방법

감자의 갈변을 막기 위해서는 찬물에 담가두면 된다. 물에 담가두면 산소와의 접촉을 줄이기 위해서이다. 하지만 감자의 영양분이 물속에 녹아버리기 때문에 감자를 2시간 이상 물속에 담가 두는 것은 좋지 않다.

천진영 기자  
참조 <잘먹고 잘사는 법 41 감자>  
도움말 서울대학교병원 김원경 영양사  
레오 이경제 한의원 원장 이경제 한의사

## 감자 100g의 영양 성분

성분	함유량
열량	80kcal
수분	78.1%
단백질	1.5g
지질	0.2g
당질	18.5g
섬유소	0.5g
칼슘	3mg
나트륨	3mg
칼륨	420mg
비타민 B1	0.17mg
비타민B2	0.04mg
비타민C	18mg
나이아신	1.2mg

출처: 농촌진흥청

## 이은정 기자의 뽀뽀(Fun Fun)한 레시피⑧

### 버섯탕수

“웰빙” 열풍이 불면서, 한변쯤 “나도 채식해 볼까?”라는 사람들이 적지 않을 것이다. 하지만 고기를 끊고, 채식을 한다는 것은 아마 담배 끊는 일 만큼이나 독특한 마음이 필요하다. 실제로도 채식에 성공한 이들을 금연에 성공한 이들과 동일시하는 경향도 있다.

“버섯탕수”는 웰빙 열풍에 힘입어 채식을 싫어하는 이들을 위해 나온 대표적인 음식이다. 약간 튀겨낸 고기와 비슷하고, 소스는 본래 고기탕수와 별반 차이가 없으니 언뜻 보기엔 그냥 고

기탕수라 해도 깜박 속아 넘어가기가 쉽다.

“버섯탕수”는 직접 먹어보면 고기 탕수와는 전혀 다른 육질을 느낄 수 있다. 표고버섯의 쫄깃쫄깃 씹히는 맛과, 입안을 뻘뻘하게 만드는 향은 고기 특유의 냄새보다 훨씬 흥미롭다. 이런 표고버섯이 새콤달콤한 소스와 어울리면 우리가 흔히 먹던 고기탕수보다 훨씬 담백하고 깔끔한 맛을 낸다. 탕수가 흔히 “배달음식”의 대표음식이라 생각하지만, 가끔은 건강을 생각하며 집에서 가족들과 버섯탕수를 만들어 먹어 보는건 어떨까.



알고고기 표고버섯은 지방이 적고 식이섬유소가 풍부해 다이어트 음식에 제격이다. 특히 콜레스테롤 흡수를 지연시켜 돼지고기 등과 함께 먹으면 좋다. 암의 증식을 억제시키는 작용이 있어, 혈관개선과 변비예방에 탁월하다.

## 재료는 이렇게 준비하세요

표고버섯 15장, 당근 2분의1개, 오이 2분의1개, 파프리카 각 1개, 파인애플 통조림, 감자전분2큰술, 식초 2큰술, 설탕2큰술, 간장1큰술, 오렌지주스1컵, 파인애플 국물 반 컵, 물 반 컵, 소금 1작은술, 참기름, 식용유, 후춧가루

## 음식 만들기

- ① 생 표고버섯일 경우, 끓는 물에 살짝 데치고, 마른 표고버섯은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 마른 거즈에 물기를 뺀다.
- ② ①은 소금, 참기름, 후춧가루를 넣어 밑간을 한다.
- ③ 오이, 파프리카, 당근, 파인애플 등은 적당한 크기 잘라 썰어 둔다. 이때 파인애플 국물은 버리지 않는다.
- ④ 오렌지주스와 파인애플 국물, 물을 냄비에 넣고 식초, 설탕, 간장, 소금을 넣고 간을 한다.
- ⑤ 감자전분은 미리 물에 풀어놓는다. ④가 끓을 때, 넣어 잘 저어준다. 어느 정도 끓으면, 미리 썰어놓은 야채들을 넣어 한번 더 끓여준다.
- ⑥ ②를 감자전분에 묻인 뒤, 달궈진 팬에 기름을 넉넉히 두르고 튀겨낸다.
- ⑦ 표고버섯을 다 튀겨내면, 완성된 소스를 부어준다.

## 물 없이도 할 수 있는 휘나햇 온열경영

무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나, 한번에...OK!

NAVER 검색창에 **휘나햇 온열방법** 을 검색하세요

2011년형 여를 신상품 특별 할인 판매



휘나햇 반신욕기는 옷을 입은채 무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나,를 동시에 즐길 수 있고 편리해서 책이나 신문 TV등을 볼수도 있어 획기적인 반신욕기로 각광을 받고 있다. 한의학에서 보편 두한족열의 원리로 몸속 노폐물이 맑아 함께 배출되기때문에몸속 (체온) 상승되며 신체의상태가좋아진다. 체온이 1도 상승되면 각자체질에 따라 면역력이8-10강해지는 휘나햇 온열경영은 3-4년 전 하루 200-250명 무료 체험을통하여 많은 체험사례가 있으나 표현할 수 없습니다.

휘나햇은 30여종 광물질 (특허특제 제 10-096707 호 발명의명칭:세라믹전기발열제 및 그 제조방법)특수제작한수퍼블랙드스크 B.C.P내장하여 450도로 가열할 때 발생하는 원적외선, 음이온, 온열이며 일반상발열체와는 비교가 안되는 획기적인 기능을 갖는 휘나햇 반신욕기는특별할인된가격으로 한가정에 반드시 한 대씩보급될것입니다. (2020년까지)

문의: 02-875-0600  
www.hkshop.co.kr

계좌번호: 국민 404601-01-046107 예금주: (주)휘림건강 판매원, 제조원: (주)휘림건강 \* 대리점, 취급점, 영업사원모집



▲2011년 지식서비스 최우수기업 선정 사진

## 암과 현대병을 쉽게 다스리는 방법

황토 삼백초 효소 발효건강법

"세포의 생성을 촉진하고 혈액을 깨끗하게 하는 삼백초 효소 발효액은 심각한 환경오염에 노출된 인체에 건강을 되찾아주는 최고의 처방이다"

노화와 난치병을 이기는 삼백초의 놀라운 효능! 변비, 숙변, 생리통을 없애는 날마다 기분 좋은 건강 비결! 간질환, 당뇨, 신장질환, 동맥경화, 고혈압, 심장병, 부인병, 비만치료!



황토 삼백초 효소 발효건강법  
부원출판사 | 검색용 지름 | 값 5,000원

## 희귀미네랄의 보고 삼백초

희귀미네랄의 보고 삼백초. 삼백초에는 활성산소를 없애주는 게르마늄과 남성 성기능에 중대한 작용을 하는 아연, 기운을 북돋는 유기물이 들어있다. 삼백초를 꾸준히 섭취하면 만성피로가 사라질 뿐 아니라 남자의 스테미너가 넘치고 기운이 솟는다!

문의: 070-7804-5358

계좌: 농협 170118-56-120962 예금주: 강봉대

## 모리다 요시오 박사와 의사 이토 오사무의 치료 사례

- 25,000명을 임상실험한 결과 밝혀진 효소의 놀라운 효과

반건강 상태는 1개월만에 완치, / 정맥이 되살아 난다 / 불임이 치유된다 / 기미가 사라진다 / 속취가 없어진다 / 위궤양이 치료된다 / 무좀이 없어진다 / 치질이 치료된다 / 탈모가 치료된다 / 류머티즘 관절염이 치료된다...

## 100% 국내산 참옷나무 진액 참옷 골드

많은 분들이 알고 계신 것 만큼 참옷은 널리 알려져 있습니다.

휘림참옷물, 이제 안심하고 편안하게 드실 수 있습니다.



▶옷에도 구멍이 있습니다. 그 물을 찾아 2대째 이 땅의 오호 주산지를 찾아 해매던 사람이 지하 250m 게르마늄 광천수를 이용해 휘림참옷을 만들었습니다.

## ▶옷에 대한 솔한 소문이 있습니다.

그 소문을 넘어서 국내 최초로 옷 산업특구를 탄생시킨 사람이 이 땅에 정착한 참옷 문화를 만들기 위해 만들었습니다.

## ▶가족의 건강과 행복을 위해

약식동원의 참다운 생활을 휘림 참옷물을 통해 경험해 보십시오

문의: 02-875-0600  
www.hkshop.co.kr