

혼식으로

건강하자

근래에 와서 우리의 식생활은 많은 변화를 가져와 달걀, 우유, 빵 등을 많이 먹고 돼지고기 닭고기 등도 자주 먹으나 아직도 우리의 식탁은 쌀밥과 김치등 몇가지 반찬으로 이루어지고 있다. 반찬은 싱거운 밥 한그릇을 먹기위한 수단으로 생강, 김치, 장아찌, 마늘절임, 젓갈 등 짠 것이 대부분이며, 신선한 야채를 그대로 먹는 경우도 고작 쌈을 먹는 정도이고, 끊이거나 줄여먹는 경우가 많아 비타민을 비롯한 영양손실이 많다.

이와같은 불합리한 식생활을 고치려면 반찬의 종류와 조리방법도 고쳐야 하지만 먼저 한국인의 식생활에 가장 문제가 되는 쌀밥위주의 주식을 혼식으로 바꾸는 것이다.

쌀은 영양학적으로 보리쌀에 비해 단백질이

* 쌀과 보리쌀의 영양성분 비교

(100g 당)

구 분	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)
쌀	340	6.5	0.4	77.5	0.4	24	0.4
보리 쌀	332	10.3	1.9	68.4	2.6	40	4.1

부족하다. 특히 현대병으로 인류를 위협하는 고혈압과 동맥경화등 성인병의 예방에는 보리가 중요한 역할을 한다.

식품연구학자에 따르면 보리 중의 섬유질은 혈청내의 과다한 콜레스테롤과 납, 카드뮴등 중금속을 흡착해서 몸밖으로 내보내는 역할을 한다고 한다.

만약 동맥혈관에 콜레스테롤이 붙게되면 동맥의 안지름이 좁아져서 인체가 필요로 하는 영양분과 산소를 골고루 공급해주지 못하게 된다.

성인병은 하루아침에 일어나지 않고 긴 세월 동안 식생활이 잘못되어 일어나는 병이다. 그러니까 하루아침의 부도가 아니라, 10년 부도가 건강을 망치는 격이다.

그 뿐만아니라 보리는 피로회복, 스트레스해소와 밀접한 관계가 있으며 쌀에 비해 칼슘을 2배 정도 더 함유하고 있어 자라나는 어린이의 뼈를 튼튼하게 해주고 최근에는 암세포의 증식을 억제하는 역할의 물질을 함유하고 있다는 연구결과도 보고될 만큼 훌륭한 식품이고 농약을 사용하지 않는 무공해 식품이기도 하다.

밥에는 보리쌀을 30~40%까지 섞어 먹어도 좋으나 우리의 식습관상 보리쌀을 많이 섞기는 쉽지가 않고, 밥을 맛있게 먹을 수 있는 보리의 혼식량은 20% 정도, 쌀은 단백질의 불균형을 가져오기 쉬우므로 보리, 콩, 잡곡 등을 혼식하는 것이 바람직한 식관습이나 알뜰한 식생활을 위해서는 증산여력이 많은 부존자원인 보리쌀로 혼식하는 것이 가장 경제적이라고 본다.

보리를 원료로 한 보리빵, 보리국수, 보리후레이크등 가공식품의 수요가 점점 증가되고 있는 것도 보리가 건강식품이기 때문이다.