

감자, 고구마는 훌륭한 식량이다

감자와 고구마는 옛부터 주식인 쌀, 보리 다음 가는 대용식품으로 그 역할이 중요했다.

우선 감자와 고구마는 각종 영양소가 고루 함유되고 있어 우리들의 건강유지에 좋은 식품의 하나이다.

우리 선조들은 과학적인 근거는 달수 없었지만 감자, 고구마를 먹어보고 체험을 통하여 주식 대용으로 활용했던 것을 알 수 있다. 또한 감자와 고구마는 겉지를 이용하는데 있어서도 감자는 벼의 앞그루 작물로서, 고구마는 맥후작(麥後作)으로 재배되므로 토지 이용율을 높이고, 그 부산물은 녹비 또는 사료로서 이용하는 등 부존자원의 최대 활용이라는 측면에서도 중요한 농작물이다.

감 자

감자의 주성분은 탄수화물인 전분으로 전체의 14~15%나 된다.

자동차가 달리기 위해서는 연료가 필요한 것처럼 전분은 사람이 활동하는데 힘(에너지)을 공급해 주는 영양소이다. 특히 감자전분은 우리 몸속에서 쉽게 소화흡수 되는 특성이 있으며, 감자속에는 양은 적으나 사람이 성장하는데 필요한 필수아미노산의 조성이 대체로 양호한 단백질이 함유되어 있다.

감자에는 칼슘량이 특히 많이 들어있는데 칼슘은 세포액내에 있으면서 세포액외에 있는 나트륨과 함께 몸의 삼투압을 조절하며, 체액의

감자, 고구마의 성분표

(100g당)

구분	영양분	열 량 (Kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	탄수화물 (g)	회분 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나이아신 (mg)	비 타 민 (A)	인
감 자		80	78.1	1.2	0.2	19	1.2	3	1.6	1.2	-	62
고 구 마		100	73.6	1.5	0.5	23.8	1.1	22	0.7	0.3	513	42
쌀		364	11.7	6.0	1.0	80	0.5	5	3.7	1.5	-	100

자료 : 농촌영양개선연수원 식품분석표(1986. 11)

산·알카리성 평형유지에 중요한 역할을 한다.

오늘날 세계의 주요 장수지역으로 알려진 소련의 코카사스지방, 히말라야의 훈자지방, 남미의 빌카밤바지방 등이 모두 감자를 주식으로 하고 있다고 한다.

고구마

고구마 또한 식품중 칼로리가 가장 높고 전분의 함량이 많은 알카리성 식품이다.

고구마에는 섬유소가 많아서 소화기관의 운동을 자극, 통변을 도와 주기도 하나 양이 지나치면 장내 발효로 가스가 발생하기 쉬우므로, 무우즙과 함께 먹으면 무우즙의 아밀라제 때문에 소화가 잘되어 장내의 가스발생을 억제해 준다.

고구마를 익힐 때에는 너무 강하지도, 너무 약하지도 않은 중간화력(火力) 정도가 이상적이다.

너무 열이 높으면 조리는 빨리 되지만 표면만 타고 내부가 익지 않는 일이 나타나고, 또 불이 너무 약하면 고구마 안에 물이 많이 포함되어 있어 맛이 떨어지므로, 맛있게 조리하려면 알맞은 크기로 준비하여 불의 강도와 조리시간에 유의토록 하며 다른 식품과 함께 이용할 때에는 용도에 맞도록 선택하는 것이 바람직하다. 고구마를 고를 때는 너무 크거나 작은 것은 피해서 중간 정도의 것을 고르되 가느스름한 것이 좋은 것이다.