

## 성인병이 걱정되면 감자 많이 먹어라

**세** 계 각국의 장수마을을 보면 의외로 감자류를 주식으로 하고 있는 경우가 많다고 한다. 유명한 장수촌인 남미 에콰도르의 비르가 밤바에서는 유카라고 하는 감자류와 옥수수를 주식으로 하고 있었는데, 이 마을 사람들은 빵과 버터를 주로 먹는 사람들보다 전반적으로 혈압이 낮았다.

감자가 왜 성인병 예방에 좋을까. 그것은 감자에 많이 함유된 칼륨과 식이섬유의 작용에 의한 것이다. 우선 칼륨은 소금의 해를 해소하므로 고혈압의 예방에 도움이 된다.

소금의 구성성분인 나트륨은 혈압을 상승시키는 작용이 있어 고혈압 최대의 적이다. 체내에서 나트륨과 팽팽하게 맞붙어 싸우고 세포 속의 나트륨을 쫓아 내 배설을 촉진시켜 준다.

또한 식이섬유는 소화관 속의 나트륨을 변과 함께 배설시키는 기능이 있고 나트륨이 흡수되는 것을 방지한다. 또 식이섬유에는 지방이나 당질의 흡수를 방해해 혈중의 콜레스테롤과 혈당을 낮추고 장내 세균 중 유익한 균을 증식시켜서 변비를 개선하는 등의 기능이 있어 그

것 만으로도 성인병 예방에 도움이 되고 있다.

감자에 포함되어 있는 비타민은 노인 치매를 예방하는 효과도 있다.

한편 계속적으로 증가하고 있는 당뇨병의 치료는 식이요법이 주가 되는데, 즐겁고 맛있는 식사요법을 위해 추천되는 것이 바로 감자.

당뇨의 식이요법은 정해진 에너지에 맞추어 영양밸런스를 취한 식사를 하는 것이 중요하다. 1백칼로리를 한 단위로 할 때, 밥 한단위는 70g, 그릇에 가볍게 1/3 정도 담는다. 식빵은 1쪽, 국수 1/2공기, 감자로 하면 1백 50g으로 큰 것 한 개이다.

밥이 70g인데 감자로 하면 2배가 넘는 1백 50g을 먹을 수 있고, 게다가 감자 위에는 머무는 시간이 길기 때문에 공복감을 피하는데 적합하다.

감자는 백미와 흰 빵, 면류와 비교하면 식이섬유도 많이 함유되어 있고 지방과 당의 흡수를 방해하는 기능이 있어 동맥경화를 예방하고 혈당치의 상승도 억제해 준다. 껍질을 벗기지 않고 요리에 사용하면 좀더 많이 섭취할 수 있다.

또한 칼륨은 인슐린을 만

들 때도 필요하다.

이처럼 감자는 당뇨병 식이요법에 많은 도움이 되지만, 그렇다고 진득 먹으면 에너지가 초과되어 영양균형이 깨지게 되므로 정해진 칼로리를 잘 지켜야 한다.

빈혈에는 다양한 종류가 있지만 가장 많은 것이 체내의 철분부족에서 오는 철결핍성 빈혈이다. 철결핍성 빈혈은 식생활과 밀접하게 관련되어 있다. 즉 철의 섭취 방식에 문제가 있는 것이다.

하지만 철분은 많이 섭취한다고 해도 장에서 흡수되기 쉬운 형태로 바뀌어주지 않으면 대부분이 배설되어 소용없게 되기 때문이다.

그렇다면 어떻게 하면 철분을 흡수되기 쉬운 형태로 바꿀 수 있을까. 이를 위해서 꼭 필요한 것은 두가지, 바로 비타민C와 위산이다. 비타민C는 철과 결합하여 장에서의 흡수를 돕기 때문에 빈혈을 방지하는 효과가 있다.

비타민C가 많은 식품은 무엇보다 우선적으로 레몬을 들 수 있다. 그러나 신 레몬을 매일 먹는 것이 가능할까. 게다가 비타민C는 공기 중에 부식되기 쉬운 성질을 가지고 있어서 레몬즙은 많이 만들어 들 수도 없다.

비타민C를 무리없이 섭취할 수 있고 부식되지 않는 형태로 포함되어 있는 것, 그것이 바로 감자다.

생감자 1백g 중 23mg, 40분 정도 찐 것이라도 74%에 해당하는 17mg, 물에 삶은 것도 56%인 13mg이 남는다. 감자를 많이 먹는 폴란드에는 빈혈 때문에 헌혈을 할 수 없는 사람이 없다고 한다.


그러나 감자의 비타민C가 아무리 부서지기 어려워도 완전한 상태로 먹기 위해서는 다음의 4가지 원칙을 기억해야 한다.

△ 감자의 껍질을 벗기지 말고 그냥 요리할 것

△자를 때는 가능한 한 약간 크게 지를 것(공기에 닿는 면적을 작게 한다).

△자른 후에는 물에 씻지 않는다(비타민C가 물에 녹는 것을 방지한다)

△기름을 사용할 때는 튀기는 것보다 볶는 것이 좋다(기름에 의한 산화 방지다).

감자를 익히거나 찌는 대신에 랩으로 싸서 전자렌지로 가열 조리하는 것도 비타민C의 손실을 방지하는 좋은 방법이다. 

(자료 : 1997. 5. 5 자 식품음료신문)