

흑미, 검은콩, 검은깨의 공통점은 무엇일까? 바로 안토시아닌(anthocyanin)이 듬뿍 들어 있어 여러 모로 건강에 좋은 '블랙푸드' 라는 점이다. 블랙푸드가 질병과 노화를 일으키는 활성산소를 중화해 우리 몸을 지켜준다는 사실이 알려지면서 더욱 각광받고 있다. 글머라이어스

“검은 식품이 몸에 좋다고 해서 얼마 전부터 흑미를 백미에 섞어 밥을 해먹고, 미역국을 일주일에 두어 번은 꼭 끓입니다. 검은콩을 미숫가루로 만들어 우유에 타 마시기도 하고요. 처음엔 시커맴다고 잘 먹으려 하질 않던 아이들도 요즘엔 하얀 쌀밥보다, 흰 우유보다 맛있다고 하네요.”

이처럼 요즘 블랙 식품들과 여러 컬러 식품들이 인기다. 구기자, 석류, 토마토 등 레드푸드, 솔잎, 뽕잎, 시금치, 매실 등 그린푸드, 울무, 바나나 등 옐로우푸드, 마, 청국장 등 화이트푸드를 비롯해 여러 컬러 음식들이 등장한 가운데 특히 검은쌀, 검은콩, 검은깨 등 블랙푸드들이 단연 화제.

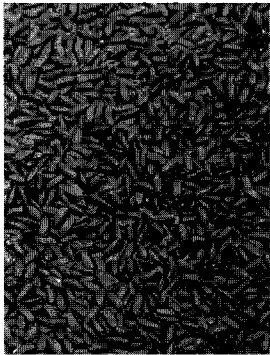
블랙푸드의 검은색은 물에 잘 녹는 '안토시아닌'이라는 물질에서 나온다. 그런데 이 안토시아닌이 질병이나 노화를 일으키는 활성산소를 중화하는 역할을 하는 것이다. 그렇다면 활성산소란 무엇이며 왜 우리 몸은 이를 중화해야만 하는 것일까?

산소는 우리 몸 속으로 들어와 여러 대사과정에 활용되고 세균공격을 막아주는 이로운 존재지만, 환경오염, 화학물질, 자외선, 혈액순환장애, 스트레스 등으로 인해 과잉 공급될 경우 세포막, 염색체 등 세포를 공격하는 유해산소로 바뀐다고 한다. 이 유해산소는 돌연변이, 노화, 암, 당뇨병, 동맥경화, 뇌졸

중, 심근경색, 아토피성피부염, 간염, 신장염, 파킨슨병 등 현대인의 질병 중 약 90% 가량을 일으킨다고 한다. 따라서 노화나 질병으로부터 자유로워지려면 활성산소를 없애주는 항산화물인 비타민A, 비타민B, 비타민C, 비타민E, 셀레늄, 안토시아닌, 카로틴 등을 섭취해야 하는 것.

이 중 안토시아닌은 면역력을 높여주고 질병과 암을 예방해주며, 노화를 늦춰주고 혈중 콜레스테롤을 낮추며 혈액순환도 원활하도록 도와준다. 이런 탁월한 효과를 지닌 안토시아닌이 바로 흑미, 검은콩, 검은깨에 대량 들어있는 것이다.

블랙 푸드 NO 1. 흑미



흑미는 옛날부터 장수미, 보혈미, 약미 등 수많은 이름으로 불려왔다. 우리 몸에 좋다고 하여 예로부터 우리 조상들이 먹어 온 쌀인데 검은콩보다는 4배 이상 많은 안토시아닌을, 백미보다는 각종 영양분을 5배 이상 많이 함유하고 있는 것으로 알려져 있다. 그렇다면 이름대로 장수를 도와주고 보혈작용을 하며 질병을 치료하는 약과 같은 효과를 발휘할까? 단백질, 지방, 철, 구리, 비타민B, 비타민D, 비타민E 등이 흑미 한 톨에 다 들어 있다. 따라서 빈혈, 눈병, 감기, 변비, 알레르기 및 심혈관질환 등

여러 질환에 효과가 있다.

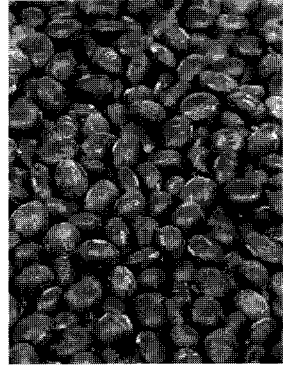
평소 흑미를 어떻게 먹으면 좋을까? 사실, 흑미만으로 밥을 지어먹으면 까칠까칠해 잘 넘어가지 않는다. 뿐만 아니라 미네랄을 너무 많이 먹으면 신장에 부하를 줄 수도 있으므로 하얀 쌀에 한 움큼 정도만 섞어 밥을 지어먹는 게 좋다. 쌀을 오랫동안 물에 불려도 안 된다. 수용성인 안토시아닌이 모두 물에 녹아 없어지기 때문이다.

블랙 푸드 NO 2. 검은콩

흑미 뒤를 잇는 블랙푸드는 검은콩이다. 예로부터 몸 속 노폐물을 몸밖으로 내보내 해독작용이 뛰어난 해독제로 이름을 떨쳐온 검은콩은 약콩으로도 불리며 한방 약재로 이용돼 왔다. 단백질, 비타민B, 이소플라본 등 여러 영양분들이 많이 들어 있어 해독작

용은 물론 약한 신장기능을 원활하도록 도와주며, 골다공증, 유방암, 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 심장병, 이명 등 여러 질환 상태를 완화시켜준다.

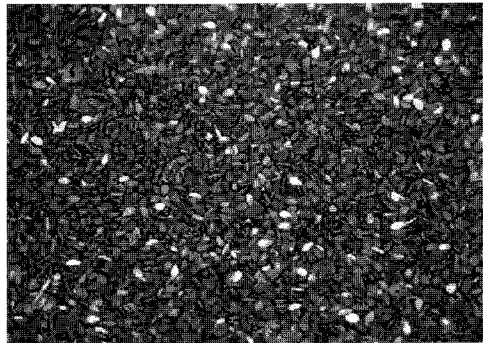
특히 검은콩에 함유돼 있는 이소플라본은 대두나 강낭콩에 비해 4배 정도 강력한 효과를 발휘하며, 이외에도 검은콩엔 다이어트를 돕는 펩타이드도 포함되어 있다고 하니 비만으로 고민하는 이들에게도 적격이다.



그렇다면 검은콩은 어떻게 먹으면 좋을까? '깨끗이 씻은 검은콩의 물기를 뺀 뒤 식초에 담가 밀봉해 냉장고에 4~5일 정도 넣어둔 뒤 일주일 정도 지나 콩을 건져 먹으면 효과를 얻을 수 있다. 아침저녁으로 빈속에 10알 정도 먹으면 변비, 비만에 도움이 되고 약해진 간 기능을 회복시켜준다. 검은콩과 검은깨를 섞어 미숫가루처럼 가루로 빻아 우유나 두유 등에 타 먹어도 좋다.

블랙 푸드 NO 3, 검은깨

검은깨 역시 칼슘, 인, 철, 비타민E, 토코페롤, 셀레늄, 등 각종 영양소를 다량 함유하고 있어 뼈를 튼튼히 해주고, 혈액순환을 원활히 해주며 뇌 기능을 도와 기억력, 집중력을 향상시킨다. 뿐만 아니라 빈혈, 동맥경화, 변비, 골다공증, 피부건조증, 가려움증, 노화 예방에 효과를 보인다.



그렇다면 검은깨는 어떻게 먹어야 이로우니까? 흑임자죽을 쑤어 먹으면 맛도 있고 건강에도 좋다. 프라이팬에 볶은 뒤 빵아 우유나 두유에 타 먹어도 좋다.

이외에도 요오드 칼슘 칼륨 카로틴 단백질 등의 영양분을 다량 함유하고 있어 콜레스테롤을 없애주고 피를 맑게 해주며 골다공증과 변비에도 좋은 미역, 요오드 칼슘 등을 다량 함유하고 있어 고혈압 동맥경화 등 성인병 예방에 좋은 다시마도 블랙푸드다. ㅊ