



현대인의 건강을 책임진다! 밭에서 나는 고기 ‘콩’ 이야기

콩은 ‘밭에서 나는 쇠고기’라 할 만큼 경제성과 기능성이 높은 식품으로서 현대에 들어와서 저칼로리, 저지방 식품으로 비만증과 당뇨병 등 성인병 예방에 적당한 식품으로 인식되어지고 있다. 특히 메주콩과 검은콩은 단백질만 많은 것이 아니라, 비타민과 피의 성분인 철분, 뼈와 치아의 성분인 칼슘의 양도 풍부하여 그야말로 고영양, 고단백식품인 것이다.

콩에는 단백질, 비타민 B군, 철분 이외에 이소플라본(Isoflavone)이라고 하는 식물성호르몬이 함유되어 있는데 이는 여성호르몬인 에스트로젠과 유사한 역할을 하는 대체물로 밝혀지면서 많은 연구와 실험들이 학계에 보고되고 있다.



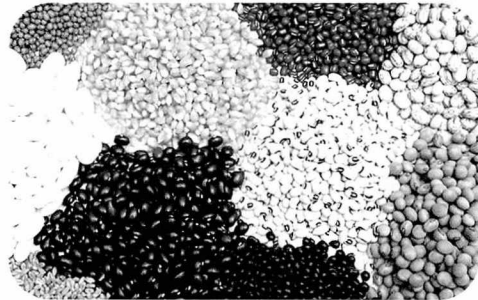
육류에서 섭취하는 단백질은 성장을 촉진시키는 효능은 탁월하지만 자칫하면 과잉되기 쉽고 이에 따라 피 속에 암모니아, 요산, 지방질과 같은 독소가 많이 남게 되어 성인병에 걸릴 가능성이 높다. 이런 측면에서 콩을 통한 양질의 단백질 섭취는 더욱 큰 의미를 지니게 된다고 할 수 있다.

특히 콩에서 나오는 신선한 단백질과 지방은 야채 및 어패류와 더불어, 오늘날 암과 함께 가장 치명적인 난치병으로 꼽히는 뇌출혈·뇌경색 등의 뇌졸중을 예방·치료 하는데 탁월한 효과가 있으며, 폐암 발생을 억제하는 기능이 강하다. 또한 콩에는 노화를 막아주고 머리를 좋게 하는 것으로 알려진 ‘핵산’ 및 ‘렉시틴’ 성분과 콜레스테롤의 소장내 흡수를 방해하는 작용을 하는 식물 스테롤(plant sterol)이 있어 성인병 예방 및 치료에 빠질 수 없는 필수식품이다. 여기서 우리는 콩이 양질의 단백질을 제공해 준다는 단순 차원을 벗어나서, 매우 중요한 혈관 정화의 정보를 얻어낼 수 있다.

콩을 많이 먹기 위해서는 먼저 콩을 많이 섞은 잡곡밥(현미+콩+기장+잡곡류)을 기본으로 하여 두부, 콩나물, 된장 등을 상식해야 할 것이다. 우리 식탁에 곧잘 올라오는 콩나물은 한국 음식에서

빠질래야 빠질 수 없는 중요 식품이다.

콩 자체에는 비타민 C가 없으나 콩나물에는 다량의 비타민 C가 포함되어 있다. 그런 만큼 콩나물이야말로 양질의 단백질과 비타민 C를 고루 갖춘 이상적인 식품이라 할 만하다. 콩나물의 뿌리에는 아스파라긴산이 가장 많이 함유되어 있으므로 이를 잘라내지 말고 음식에 이용토록 한다. 한편 콩에는 '사포닌'이라는 성분이 함유되어 있는데 사포닌을 지나치게



섭취하면 우리 몸 안의 요오드가 많이 빠져나가게 된다. 요오드는 갑상선을 구성하는 중요 성분이므로 콩제품을 많이 먹을 때는 반드시 요오드 부족을 보충하는 식품을 곁들여야 한다. 요오드를 가장 풍부하게 가지고 있는 식품은 누가 뭐래도 미역, 김, 다시마 같은 해조류이다.

흡수율 높은 두부, 성인병 예방하는 청국장

- 이렇듯 팔방미인으로 알려진 콩이 우리 나라에 들어 온 것은 기원전 4~6세기로 추정된다. 축산업 보다는 농업이 발달한 우리 나라에서 고기 대신 선택한 콩은, 역사가 긴만큼 관련한 음식문화도 다양하게 발달해 왔다. 콩 자체를 삶아 먹기도 하고 밥에 얹어 먹거나 떡으로 찌 먹고, 가루를 내 다른 음식 조리 시 사용하거나 발효시켜 된장, 청국장, 간장, 고추장의 형태로 먹기도 했다. 또 콩의 싹을 틔워 콩나물을 만들어 먹거나 두부, 두유, 유부, 콩기름 등으로 만들어 먹기도 한다.

최근에는 서양에서도 콩의 효능에 집중하면서 콩요구르트, 콩치즈, 콩소시지, 콩마가린, 콩비스킷 등 다양한 형태의 콩식품이 등장하고 있다. 국내에서도 소시지 등의 육류가공식품을 콩으로 만들어 판매하는 등 고기 대신 콩의 사용량을 늘이는 노력을 하고 있다.

건강한 아름다움을 주는 콩의 효능

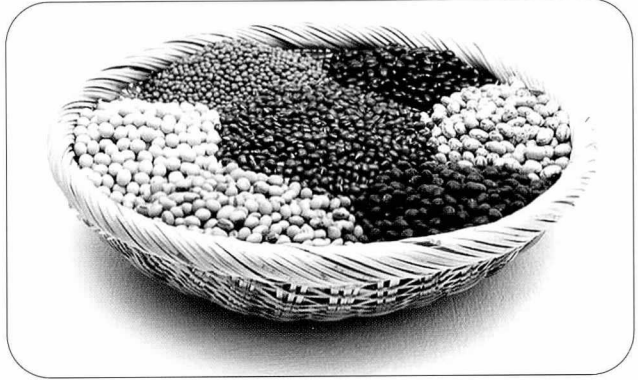
▷ 항암 효과

- 성숙한 콩에 많은 제니스틴은 암을 비롯한 각종 성인병 예방과 항암효과가 뛰어나다. 특히 두부에는 유방암 발생을 억제시키는 제니스틴이 풍부하게 함유돼 있어 1주일에 3번 정도 먹으면 예방에 효과적이다. 그밖에도 직장암과 전립선암, 폐암에도 효과가 있는 것으로 연구 결과 드러났다.

▷ 골다공증 예방

- 콩에는 제니스틴과 다이제닌이라는 이소플라본(식물성 에스트로겐) 성분이 있다. 이 중 제니스틴은

에스트로젠을 활성화하고 다이제인은 뼈의 손실을 막아준다. 따라서 에스트로젠이 부족한 폐경기 여성에게 콩의 섭취는 골다공증을 예방하는 역할을 한다. 특히 식물성 에스트로젠은 암을 유발하지 않고, 오히려 암을 억제하는 특성이 있어 더욱 효과적이다.



▷ 콜레스테롤 감소

- 콩에 있는 양질의 지방은 악성 콜레스테롤인 저밀도지단백(LDL)을 크게 낮추는 효과가 있다. 하루 25g 이상의 콩 단백질을 섭취하면 심장질환의 위험을 크게 낮출 수 있다고 한다.

▷ 당뇨병 억제

- 콩 속의 식이섬유는 위와 장에서 포도당의 흡수 속도를 낮추어 당뇨병을 억제한다.

▷ 고혈압 예방

- 동물성 단백질은 나트륨의 농도를 높여 혈관을 압박해 고혈압을 유발한다. 식물성 단백질은 혈압을 낮추고, 혈압 상승을 억제한다. 된장의 콩 펩티드에 혈압 상승을 억제하는 성분이 있어 고혈압 예방에 효과적이다.

▷ 노화 방지

- 콩의 비타민E는 혈액순환을 원활하게 하고 악성 콜레스테롤과 중성지방을 감소시키며, 피부의 기미를 방지한다.

▷ 뇌의 건강과 활력

- 콩의 레시틴 성분은 알츠하이머형 치매 환자들의 뇌에서 급속하게 빠져나가는 '아세틸콜린'이라는 물질의 감소를 막아주는 효과가 있다.

▷ 콜레스테롤 감소

- 두부는 나쁜 콜레스테롤인 저밀도지단백(LDL)을 낮추는 효과가 있는 것으로 확인되었다. 콜레스테롤 저하 효과는 검은콩보다 노란콩에 더 많다.

▷ 심장병 예방

- 콩 속의 단백질이 콜레스테롤을 저하시켜 심장마비 예방 또는 치료에 도움이 된다. 하루 25g 정도의 콩을 꾸준히 섭취하면 심장질환의 위험을 크게 낮출 수 있다.

▷ 비만 예방

- 콩의 떫은 맛을 내는 사포닌 성분은 비만을 근본적으로 개선하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

● 쓰임새와 영양, 다양한 콩의 종류 ●

콩의 종류는 대두나 땅콩처럼 지방질이 많고 탄수화물이 적은 종류와, 지방질은 적고 탄수화물이 많은 팥, 녹두, 완두, 강낭콩 등으로 나눌 수 있다. 이처럼 콩은 종류별로 영양이 조금씩 달라 쓰임새에도 약간의 차이가 있다.

- ① 대두 : 일반적으로 '콩'하면 떠오르는 노란콩으로 콩 종류 중 가장 단백질 함량이 높다. 된장, 간장, 청국장, 두부를 만들 때 쓰이며 메주콩, 장콩, 누령콩으로도 불린다.
- ② 강낭콩 : 5~6월에 나는 콩으로 탄수화물 함량이 높아 맛이 부드럽다. 과자나 떡, 샐러드용으로 많이 사용되고, 마른 것은 하루쯤 불렸다가 밥에 넣어 먹기도 한다.
- ③ 검정콩 : 검은 검정 껍질이고 속은 노랗다. 신장기능 강화에 효가가 있고 해독작용과 소염작용이 뛰어나다.
- ④ 서리태 : 검정콩의 한 종류로 검은 까맣지만 껍질을 벗기면 파란색이다. 밥에 넣어 먹으면 훨씬 고소하고 맛있다.
- ⑤ 서목태 : 검정콩의 일종으로 보통 검정콩보다 크기가 작아 쥐눈이콩으로도 불린다. 혈액순환을 촉진하는 기능이 있어 약콩으로 불리기도 한다.
- ⑥ 완두콩 : 초록색의 완두콩은 보통 밥에 넣어 먹는 풋콩이 많이 쓰인다. 다른 콩에 비해 지방은 적고 단백질 함량이 높은 편이다.
- ⑦ 밤콩 : 밥에 넣어 먹거나 삶아 먹는 콩. 삶으면 고소한 냄새가 나고 밤처럼 부드럽다.