

위기의 식탁을 구하는

거친 음식

도대체 무엇을 먹어야 할까?

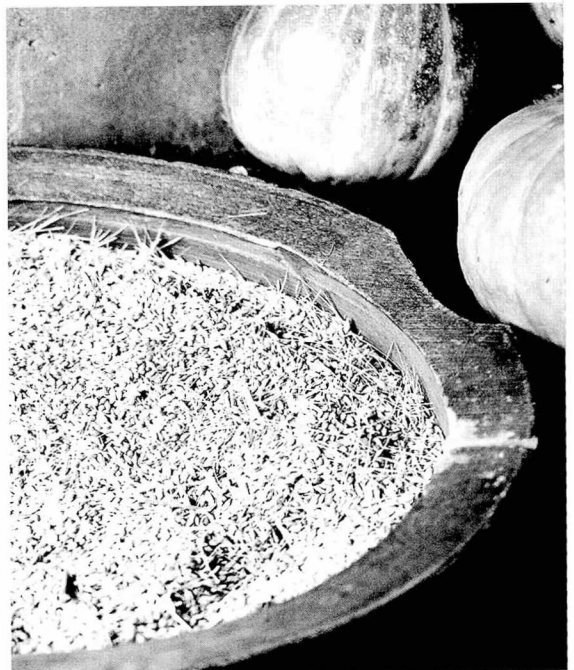
환경오염과 나쁜 음식의 위협에서 벗어나 건강을 지키는 방법은 부드럽게 정제된 음식보다 먹기 힘든 거친 음식을 먹는 것이다. 거친 음식은 비만과 질병을 치료하고 장수를 부르는 전통식으로 배부른 영양실조에 걸린 현대인의 몸을 살린다. 각종 질환을 치료하고 면역력을 높이는 거친 음식으로 온 가족의 건강을 지키자.

자료 : 주간동아

색과 향이 진하면 맛과 영양도 풍부하다

자연 속에서 자란 거친 식물은 온실에서 자란 부드러운 식물보다 색과 향이 더 진하고, 씹는 감촉도 아삭아삭하다. 모진 환경을 이겨내고 해충이나 병원균으로부터 자신을 보호하기 위해서 식물 스스로가 ‘피토케미컬(phytochemical)’이라는 화학물질을 만들어냈기 때문이다.

이 물질은 면역력을 높이며, 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨려 심장질환과 각종 암이나 성인병을 예방하고 치료하는 효능이 있다. 대개 적색·황색·녹색 등 진한 색의 곡물이나 과일, 채소의 껍질에 많다.



콩나물 등 싹이 튼 발아식품에는 생명력이 있다

씨앗을 물에 불린 다음 어두운 곳에서 싹을 틔우는 것을 '발아시킨다.'고 한다. 콩나물이나 현미, 보리, 밀, 메밀, 노란콩, 검은콩, 녹두, 무씨앗 등 거의 모든 씨앗은 생명력이 있기 때문에 싹이 튼다.

발아시키면 부드러워서 먹기 쉬울 뿐만 아니라 발아 과정에서 소화효소가 발생해 소화가 잘 되고, 비타민이나 생리활성물질도 많이 생긴다. 또한 혈압을 낮춰 순환기 질환에 좋으며, 호르몬의 분비를 조절하여 두통, 권태, 피로, 식욕 부진을 해소한다.

싹이 튼 발아식품에는 생명력이 있다

요즘 식품은 대부분 부드러워 씹을 만한 게 별로 없다. 또 칼로리는 많은 데 비해 소화가 잘되어 쉽게 배가 고파지고, 그로 인해 더 많이 먹게 되어 쉽게 살이 쪼든다.

그러나 현미밥, 보리밥, 채소, 산나물, 미역이나 다시마 등은 씹는 데 시간이 오래 걸리고 맛을 음미하며 먹을 수 있는 식품이다. 천천히 씹어 먹으면 치매 예방에 도움을 주고, 뇌가 자극을 받아 집중력과 기억력이 좋아진다. 음식을 한순간 먹으면 숟가락을 내려놓고, 다 씹은 다음에 다시 숟가락을 드는 연습을 해보자.



먹는 식품의 40~50%는 생식을 한다

채소는 날로 먹거나 녹즙을 만들어 먹으면 무기질이나 비타민, 엽록소, 효소 등의 생리활성물질을 살아 있는 상태로 섭취할 수 있어 영양가가 훨씬 높다. 요리를 하더라도 찌거나 데치거나 가볍게 볶는 방법이 가장 좋다. 일반적으로 먹는 음식의 약 40~50%는 생으로 먹는 게 좋으며, 안전성을 고려해 지역에서 생산된 유기농산물을 구입하도록 한다. 또한 갑자기 실행하기보다 서서히 그 양을 늘려가는 게 바람직하다.

식품을 발효시키는 것도 좋은 방법이다. 우리 몸에 이로운 효모나 젖산균 같은 균들은 효소를 분비하여 탄수화물이나 단백질을 분해할 뿐만 아니라, 발효되는 동안 비타민도 생긴다. 간장, 된장, 고추장, 젓갈, 김치, 술 등이 발효식품이다.

밥상 위에 흰쌀밥을 올리지 말자

하루아침에 흰쌀밥 대신 현미밥이나 잡곡밥으로 바꾸는 것은 쉽지 않다. 그러나 일단 시도해보면 쉽게 적응이 되고, 한번 맛을 들이면 다시 무미건조한 흰쌀밥을 먹기가 싫어진다. 점심 식사는 어렵다 하더라도 아침과 저녁만큼은 현미밥이나 잡곡밥에 미역국,



“애들이 이리온. 아빠가 밥 줄게.” 15년째 강릉 교외에서 농사를 지으며 살고 있는 이원종 교수와 부인 김경애 씨는 매일 아침 닭들에게 모이를 주며 하루를 시작한다. 그는 자연 그대로 팔팔한, 사람의 손을 타지 않은 ‘거친 음식’을 먹는 것이 건강의 비결이라고 설명한다.

시래깃국, 비지찌개, 미역무침, 미나리무침, 무말랭이 등 여러 가지 거친 음식을 골고루 조금씩 먹어 영양분을 균형 있게 섭취하는 것이 바람직하다.

식이섬유와 식물성 단백질이 풍부한 식품을 먹는다

거 / 친 / 음 / 식 / 은 /

- / 거친 음식은 몸을 자연으로 되돌려준다.
- / 거친 음식은 암과 성인병을 예방한다.
- / 거친 음식은 식욕억제, 이노작용으로 비만을 없앤다.
- / 거친 음식은 심장질환을 예방하고 고혈압을 해소한다.
- / 거친 음식은 혈전을 없애주고 콜레스테롤 수치를 낮춘다.
- / 거친 음식의 풍부한 생명력이 당뇨병을 고친다.
- / 거친 음식은 피부를 아름답게 한다.
- / 거친 음식은 아이의 뇌를 똑똑하게 만든다.

자료 : 조선일보, 경향신문, 인터넷파크

식이섬유는 변비, 장염, 대장암 등을 예방하고 다이어트에도 효과가 있다. 식이섬유는 과일과 채소, 도정하지 않은 곡물, 콩 등 거친 음식에 많이 들어 있다. 단백질은 우리 몸에 꼭 필요한 구성물질이다. 식물성 식품 중에서 단백질이 가장 풍부한 식품이 콩인데 현미밥에 콩을 섞어 먹으면 우리 몸에 필요한 단백질을 충분히 섭취할 수 있다.

특히 집에서 직접 요리해 먹는 것이 좋다. 거친 음식은 시간과 정성을 들여 요리해 먹어야 하기 때문에 제 맛이 나고 몸에 좋다. 또한 직접 요리를 하다 보면 요리하면서 마음의 여유를 찾을 수 있고, 사랑이 깃든 음식을 만들 수 있어 가정의 행복과 건강을 유지할 수 있다.

지금, 우리 가족의 식탁은 안전한 것일까?

현대인들은 모두 배부른 영양실조에 걸려 있



다. 의학이 발전하고 몸에 좋다는 각종 음식이 철철 넘치는 요즘, 오히려 현대인들의 영양상태가 불균형하고 질병질환은 늘어만 가는 것은 왜일까? 맛있는 요리만 추구하는 '미각의 발달'이 몸에 필요한 영양섭취보다는 '혀'에만 좋은 영양을 섭취하게 해, 배부른 영양실조를 낳기 때문이다.

지금은 잘 먹고 잘 사는 것만이 최고가 아니라 자연의 먹거리로 돌아가 골라 먹는 지혜를 통해 건강을 되찾아야 할 때다. 가정의 먹거리부터 자연을 닮은 식사법으로 혁명해 가족의 건강과 2세의 건강을 지켜야 한다.

거친 음식이 비만을 막는다

“슬로우푸드(Slow Food)운동 있잖아요. 그게 바로 거친 음식 먹자는 거예요.”

‘농사짓는 교수’ 이원종 강릉대 교수(식품가공학과)는 “살찌는 사람은 네가지 특성이 있다. 부드러운 음식 좋아하고, 채소 안 먹고, 물 자주 안 마시고, 생선 안 먹고 육식을 좋아한다는 것이다. 그러면서 그는 우리 조상이 먹던 거친 음식이 바로 슬로우푸드라고 말한다.

어려서 뚱뚱한 사람은 80%가 커서도 뚱뚱하기 때문에 어려서부터 거친 음식 먹는 습관을 길러줘야 한다고 강조하기도. 그의 텃밭엔 호박, 고추, 옥수수, 가지, 토마토, 상추, 배추 등을 기른다.

풀밭이라고 하지만 사실은 그의 ‘나물밭’이다. 민들레, 질경이, 돈나물 같은 것들은 놔둬도 철만 되면 어김없이 싹을 틔우고 자란다. ❷