

열량의 과잉 섭취를 억제하는 곤약

곤약은 97%의 수분과 식이섬유, 미네랄로 이루어져 있다. 곤약의 원료인 곤약 가루에 다량 함유되어 있는 글루코만난은 수용성 식이섬유이다. 이 글루코만난은 장에서 끈적끈적하게 녹기 때문에 함께 먹은 음식과 엉킨다. 그래서 탄수화물의 흡수가 지연되며 혈당의 상승이 억제된다. 또한 열량이 매우 적어 인슐린의 기능을 나쁘게 만드는 비만에도 효과가 있다. 또 곤약은 위의 수분을 흡수해서 크게 팽창되므로 적은 식사량으로도 포만감을 느낄 수 있으며 섭취한 지방을 장에서 흡착하여 배출시키기 때문에 섭취 에너지를 줄여 비만을 막아준다.

곤약의 주 영양소(100g 기준)

열량	177kcal	
단백질	3g	
철	2.1mg	
칼륨	3000mg	
마그네슘	70mg	
아연	2.1mg	
식이섬유	수용성	2.2mg
	불용성	73.3g

콜레스테롤 흡수를 억제하는 곤약

또 곤약의 식이섬유는 혈청 콜레스테롤 수치의 증가를 억제하고 간장의 콜레스테롤 합성 기능을 억제해 도움이 된다. 콜레스테롤은 간장에서 지방의 소화흡수를 높이는 분비물(담즙산)로 바뀐 다음 소장으로 가는데, 90% 이상은 재흡수되고 다시 콜레스테롤로 바뀐다. 그런데 곤약에



있는 글루코만난이 장 속에서 담즙산을 흡착시키기 때문에 소장에서 재흡수되는 것을 방해한다. 그러므로 콜레스테롤이 높아지는 것을 막아주며, 심혈관계질환의 예방을 도와준다.

변비를 예방하는 곤약

곤약은 장의 움직임을 도와 노폐물이나 유해물질을 흡착해서 배출시키므로 변비로 고생하는 사람에게 유용한 식품이다. 변비는 고혈압을 조장하기 때문에, 혈압이 쉽게 오르는 당뇨병환자에게 필요한 식품이라 할 수 있다.

곤약 요리

곤약 소고기국

- ① 곤약은 썰어서 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 붓고 끓인다.
- ③ 여기에 물과 곤약을 넣고 끓인다. 