



무더웠던 여름 내 잃었던 입맛을 돋우게 해 줄 음식이 그리워진다면 메밀은 그야말로 안성맞춤인 식품이다. 여름철이 되면 시원한 메밀국수로 속을 달래고 기나긴 겨울밤 메밀묵을 야참으로 즐겨 먹었던 만큼 예부터 메밀은 우리에게 친근한 음식이다. 우리 민족에게 가까운 음식인 메밀은 중국과 일본, 폴란드에서는 기능성 식품으로 인지도가 있을 만큼 건강음식으로 각광받고 있다. 알고 먹으면 건강에 더 이로운 음식, 메밀도 대체 우리 몸에 어떤 영향을 미치는 것일까. 영양단점 메밀에 대해 살펴보자.

영양만점, 성인병 예방에는 굿! 메밀

※ 당뇨병에 유용한 식품

메밀은 전래로 약리 작용이 강한 잡곡으로 알려져 왔다. 특히 당뇨병에 특효식품이라 할 수 있는데, 영양학적으로 메밀은 비타민 B₁·B₂가 풍부하며, 수용성 식이섬유 또한 많이 함유하고 있다. 비타민 B₁은 탄수화물을 에너지로 바꾸어 혈중에 포도당을 처리하는 역할을 하며, 수용성 식이섬유는 장에서 탄수화물이 흡수되는 것을 지연시켜 식후에 혈당이 상승하는 것을 억제시켜준다. 게다가 메밀에는 비만을 예방해주는 불용성 식이섬유를 포함하고 있으며, 인슐린의 작용을 개선해주는 마그네슘과 아연 또한 풍부하다.

※ 당뇨합병증의 자연 치료제

메밀은 당뇨병환자에게 최고의 식품이라 할 수 있다. 단순히 당뇨병 예방식품이 아닌 당뇨합병증에도 효과적인 것으로 드러났다. 최근 한 연구에 따르면 메밀추출물이 당뇨합병증의 원인이 되는 생체 내 반응인 단백질당화를 억제하는 데 기존의 당뇨합병증의 치료제인 아미노구아니딘 보다 2배 이상 뛰어난 것으로 밝혀졌다. 이뿐 아니라 실험을 통해 메밀이 혈당을 떨어뜨리는 효과가 입증됐다. 메밀에는 포도당 대사와 세포의 신호전달에 중요한 구실을 하는 '치로 이노시톨'이 다량 들어 있는데 쥐를 이용한 실험결과 혈당이 최고 19%까지 낮아진 것으로 확인됐다.

※ 모세혈관을 튼튼하게!

메밀하면 대표할 만한 성분이 바로 루틴이라는 물질로 메밀 100g당 17mg 정도 들어 있다. 루틴은 '비타민P'라고 불리는 플라보노이드의 일종으로 모세혈관을 깨끗하게 청소하고 확장시켜 튼튼하게 해준다. 루틴의 작용은 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 나아가 고혈압이나 동맥경화, 뇌출혈을 예방해준다.

루틴과 비타민B₆은 수용성이기 때문에 루틴을 제대로 섭취하려면 메밀 국수를 삶은 물을 버리지 말고 육수처럼 먹는 것이 좋다.

※ 여름철 보양식

메밀은 성질이 서늘하여 찬 음식에 속하는 것으로 체내 열을 내려주고 염증을 가라 앉혀주는데 특히 체질적으로 열이 많은 사람에게 추천되는 음식이다. 또 배변을 용이하게 해줘 변비가 있는 사람에게도 좋다. 허나 소화기능이 약하고 찬 음식을 먹으면 배가 아프고 설사를 잘 하는 사람은 메밀의 섭취를 피하는 것이 낫다.

메밀가루에는 생메밀보다 불용성 식이섬유가 2배 이상 함유되어 있어 메밀가루를 이용한 음식을 만들어 먹어보자. ㉞

메밀국수



●●재료

메밀가루 400g, 무 30g, 대파 1뿌리, 김 1장, 와사비 2큰술
 <소스재료> 간장 4큰술, 맛술 4큰술, 가쓰오부시 10g, 다시마 1장, 국멸치 4마리

●●만드는 방법

- ① 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓이다가 끓어 오르면 불을 끄고 가쓰오부시를 넣고 20분 정도 우려낸 후 체에 거른다.
- ② 무는 강판에 갈아 즙을 내고, 김은 살짝 구워 얇게 채썬다.
- ③ 와사비는 찬물을 1 작은술 넣고 젓가락으로 짓는다.
- ④ 끓는 물에 메밀을 넣고 끓어오르면 찬물을 부어 쫄깃하게 삶아 준다.
- ⑤ 찬물에 헹군다.
- ⑥ ①의 다시마에 간장, 맛술을 넣고 냉장고에 보관한다.
- ⑦ 접시에 삶은 메밀을 사리를 만들어 예쁘게 담고 소스와 김, 와사비, 무즙을 곁들여 낸다.

메밀만두



●●재료

메밀가루 2컵, 녹두 녹말 2큰술, 쇠고기·닭가슴살·두부 100g씩, 다진 김치 1/2컵, 불린 표고버섯 50g, 미나리 30g, 밀가루·물 1컵씩, 소금 1작은술, 간장·참기름·깨소금·다진 파 1큰술씩, 다진 마늘·달걀 1/2큰술씩, 생강즙·소금 1/2작은술, 후춧가루 약간

●●만드는 방법

- ① 냄비에 1컵 분량의 물을 끓이다가 녹두 녹말을 풀어 풀을 쏜다.
- ② ①에 분량의 메밀가루와 밀가루, 소금을 약간 넣고 오래 치대어 반죽한다.
- ③ 쇠고기와 닭가슴살은 잘게 다진다. 김치는 물에 씻고 물기를 짰 뒤 다지고 미나리는 데친 후 곱게 다진다. 불린 표고버섯도 다지고 두부는 물기를 짰 후 으갠다.
- ④ ③에 분량의 만두소 양념 재료를 넣어 소를 만든다.
- ⑤ 메밀 반죽을 둥근 모양으로 얇게 민 뒤 만두소를 넣어 만두를 빚는다.
- ⑥ 김 오른 찜통에 만두를 넣고 약 15분 가량 찜 후 초간장을 곁들여 낸다.

조리법 제공 - 네이버 키친 '레시피 백과'