

유럽과 미국 등에서 많이 소비되는 채소 브로콜리. 미국 시사주간지 <타임>이 선정한 10대 건강식품에 속하면서 국내에서도 많은 사람들이 즐겨 먹는다. 브로콜리는 양배추의 변종이며 작은 봉오리가 여러 개로 이루어진 꽃 모양인데, 비타민C의 함유량이 풍부해 '푸른색의 비타민'이라고도 불린다.

## 당뇨 심장혈관 질환 예방해주는 '브로콜리'

### ※ 당뇨에는 심장혈관질환 예방효과

최근 영국의 한 연구팀이 "브로콜리가 당뇨병환자의 사망원인 중 하나인 심장혈관질환을 막아줄 수 있다"고 발표해 브로콜리가 건강에 좋다는 주장에 무게를 실어주고 있다. 연구팀에 따르면 브로콜리에 풍부하게 함유된 '설포라판'이라는 성분이 혈관을 보호하는 효소의 생산을 늘리고 세포를 손상시키는 물질을 크게 줄여 결론적으로 심혈관을 보호할 수 있다는 것이다. 당뇨병환자는 당뇨로 인해 혈관손상이 쉽게 오기 때문에 건강한 사람보다 심장마비 및 뇌졸중이 발생할 위험성이 5배나 더 높다는 것을 생각해 볼 때, 이번 연구결과는 희소식이 아닐 수 없다.

### ※ 브로콜리는 자연 항암제

브로콜리는 '설포라판' 등 3대 항암 성분이 풍부해 유방암, 대장암, 위암 등 암 발생 억제효과도 발휘한다. 이 같은 작용은 항암제와 비슷하면서도 항암제와는 달리 독성이 약하다는 장점이 있다. 또한 기적의 원소라고 불리며, 항암·항노화 등의 효과가 있는 '셀레늄' 함량이 매우 높은 브로콜리는 그것만으로도 충분히 가치 있는 채소라 할 수 있다.

### ※ 비타민 풍부해 면역력도 높여

브로콜리는 야채임에도 불구하고 각종 비타민 등 영양이 풍부하다. 특히 비타민C의 함유량은 토마토의 8배, 감자의 7배, 레몬의 2배에 달하고, 비타민E 함유량은 야채 가운데 가장 많아 하루 3~4쪽만 꾸준히 먹어도 만성피로와 스트레스에 대한 저항력을 높여준다.

브로콜리 속에는 비타민A 또한 많아 피부나 점막의 면역력을 강화해 감기나 세균의 감염을 예방하는 효과가 있어 꾸준히 먹으면 질병도 예방할 수 있다. 특히 비타민A의 전구물질인 베타카로틴은 야맹증에도 좋다.

※ 브로콜리 똑똑하게 먹는 법

1. 살짝 데쳐 먹는다.

브로콜리는 날 것으로 먹는 것이 가장 좋지만 먹기에는 부담스럽기 때문에 손쉽게 데쳐서 먹는다. 살짝 데치면 영양 성분을 대부분 섭취할 수 있지만, 데친 후 찬물에 담그면 영양소가 파괴되므로 그대로 식혀서 먹도록 한다.

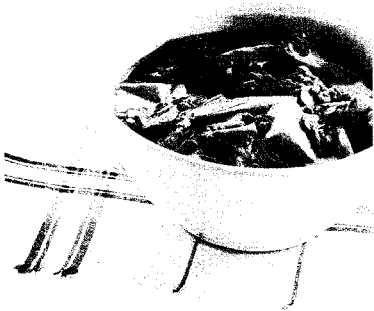
2. 기름에 볶아 비타민A 흡수율 높인다.

브로콜리를 기름에 볶으면 비타민A의 흡수율을 높일 수 있다. 참기름에 볶으면 비타민C·E를 2배로 흡수할 수 있다고 하니 참고하자. 올리브오일에 볶아서 재두고 먹는 것도 좋은 방법.

3. 다른 재료와 익힐 때는 마지막에 익힌다.

비타민C가 풍부한 브로콜리를 제대로 섭취하기 위해서는 다른 재료와 함께 익힐 경우에는 마지막에 넣어 익히는 것이 영양소의 손실을 줄이고 색상을 선명하게 살리는 방법이다. ✎

브로콜리청국장찌개(129kcal)



●재료

브로콜리·쇠고기 30g씩, 두부 40g, 배추 1장, 대파 1/4대, 붉은 고추 1/2개, 청국장 1.5큰 술, 다진 마늘 1/2작은 술, 소금 약간

●만드는 방법

- ① 브로콜리는 작은 송이로 잘라 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- ② 쇠고기는 얇게 저며 다진 마늘과 후춧가루로 양념한다. 배춧잎은 한입 크기로 썰고 두부는 사방 1cm 크기로 썰고 대파와 붉은 고추는 어슷하게 썬다.
- ③ 냄비에 양념한 쇠고기를 볶다가 물 1컵을 붓고 국물이 끓으면 청국장을 체에 걸러 푼 다음 배춧잎을 넣는다. 쇠고기가 부드럽게 익으면 두부, 파, 고추를 넣고 한소끔 더 끓인 뒤 재료들이 먹기 좋게 익으면 브로콜리를 넣는다.

조리법 제공 - 도서<당뇨에 좋은 진수성찬>

브로콜리우엉밥(313kcal)



●재료

쌀 3/4컵, 현미찹쌀 1/4컵, 우엉 40g, 식초 1큰 술, 물 1+1/4컵  
(양념장 : 간장 2큰 술, 고춧가루 1작은 술, 참기름 1작은 술, 깨소금·부추 약간씩)

●만드는 방법

- ① 우엉은 채 썰어 식초 물에 담가 건진 후 맑은 물에 헹궈 물기를 제거한다.
- ② 브로콜리는 먹기 좋게 작은 송이로 잘라 씻어 놓는다.
- ③ 불린 쌀과 현미찹쌀에 ①을 넣고 섞은 후 물을 부어 밥을 짓는다.
- ④ 뜬이 들 때쯤 준비한 브로콜리를 얹는다.
- ⑤ 부추는 1cm 정도의 길이로 썰어 분량의 양념과 섞어 놓는다.
- ⑥ 그릇에 밥을 준비하고 양념장과 곁들여 먹는다.

조리법 제공 - 도서<내 몸 살리는 요리>