



예부터 우리민족은 산과 들에서
사시사철 자라나는 풀을 즐겨 먹
으며 건강을 유지하곤 했었다. 독
특한 향과 맛을 내는 미나리 역시
우리 밥상에서 흔하게 볼 수 있는
자연식품 중 하나이다.

글 / 김민경 기자

식탁에서 배우는 영양상식

향긋한 미나리 먹고 해독하세요!

오염된 환경에 놓여 있는 요즘
꼭 필요한 음식이 미나리가 아닐까 싶다.
미나리는 더러운 곳에서도 잘 자라나며
정화작용도 뛰어나다.
미나리의 이런 기능은
우리 몸에 쌓인 오염물질과 나쁜 물질을 배설해
인체를 정화시키는데 도움을 준다.

※ 자연해독식품

미나리는 복어탕, 매운탕의 재료로 쓰인다. 이유는 피를 맑게 해주는 미나리의 효능 때문. 미나리의 해독기능은 복어의 독을 중화시켜주고, 생선 속 중금속이나 독소를 빼준다. 술을 마시고 난 다음날 숙취해소에도 그만이다. 숙취는 알코올 분해과정에서 생기는 아세트알데히드라는 물질이 체내에 쌓여 나타나는 현상으로 미나리를 먹으면 핏 속의 아세트알데히드를 씻어내 준다.

또한 기관지와 폐를 보호하고 가래를 삭히는 작용을 해서 겨울에 찾아오는 불청객 감기를 예방하는데 좋은 식품이다.

※ 혈압에도 좋은 미나리

자연에서 자라나는 돌미나리는 혈압을 낮추는 작용을 해서 고혈압에 추천되는 식품이다. 고혈압 환자가 꾸준히 미나리를 섭취하면 혈압강하효과를 볼 수 있으며 이밖에도 혈중 콜레스테롤 양도 줄여줘 당뇨병에 특히나 좋은 음식이다. 돌미나리는 논미나리에 비해 거칠고 향이 강하며 전체적으로 작고 줄기가 붉은 색을 띤다.

※ 각종 암 예방

미나리의 초록빛을 내는 ‘퀘르세틴’ 과 ‘캄프페롤’ 이라는 색소물질은 강한 항산화 작용을 한다. 세포노화와 돌연변이를 촉진하는 활성산소가 체내에 생성되는 것을 억제해주고 항염증, 항암에 탁월한 효능을 지니고 있다. 퀘르세틴은 유방암, 대장암, 난소암, 위암, 방광암 예방에 효과가 있으며, 캄프페롤은 대장암, 유방암 폐암, 전립선암의 세포 증식을 억제하는 것으로 밝혀졌다. 미나리를 끓는 소금물에 살짝 데치면 이러한 성분이 60% 이상 증가하므로 조리 전 참고하도록 하자.

※ 다이어트 식품에도 그만

미나리의 성분을 분석해보면 수분이 90% 이상을 차지하며 탄수화물 4%, 단백질 2%, 열량은 생것이 100g에 16kcal 저칼로리로 다이어트에 이로운 식품이다. 이밖에도 비타민 A·B1·B2·C, 철분, 칼슘, 인 등 무기질이 풍부하게 들어있어 입맛이 없을 때 식욕을 돋우어 주고 활력을 되찾아준다.

미나리에 들어 있는 식이섬유는 장의 활동을 원활하게 해 변비예방에 좋으며, 혈당을 천천히 올려준다. 성질이 서늘한 미나리는 평소 배가 차고 무른 변을 보는 소화기가 약한 사람은 조심해서 먹어야 한다.

※ 미나리 고르는 방법

미나리는 11월에서 3월까지 제철이다. 미나리를 고를 때는 녹색이 선명하고 줄기가 굵지 않으며 잎 길이가 비슷한 것이 좋다.

미나리의 떫은맛은 살짝 데쳐 물에 잘 헹궈주면 제거되고, 생으로 먹을 때는 물에 장시간 담궈 이물질을 제거하고 사용하도록 한다. 보관 시에는 신문지에 싸서 비닐 봉지에 넣어 세워서 냉장고에 보관한다. 