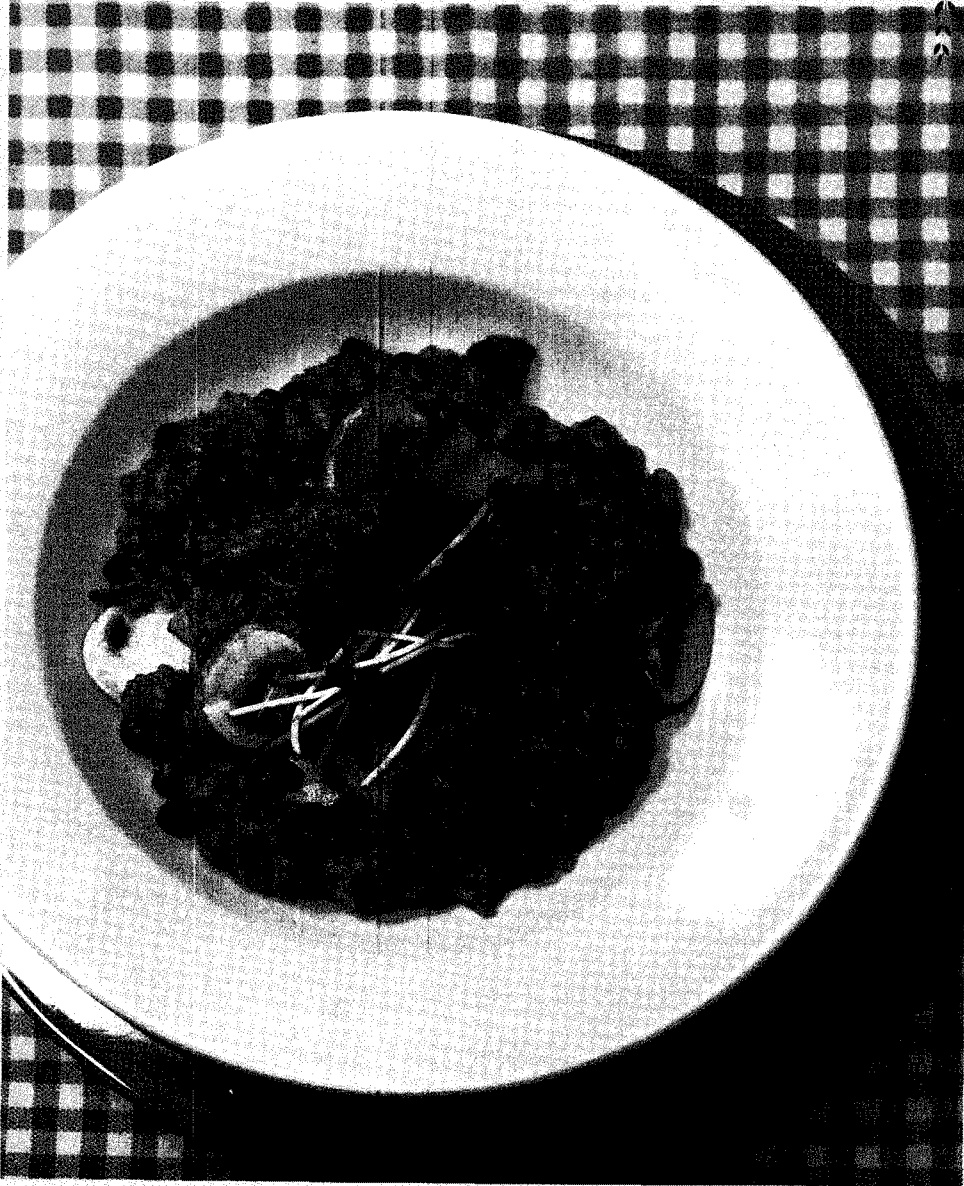




위암 예방에 좋은 콩과 보리로 맛을 낸 보리완두 리소토



세계보건기구는 2020년이 되면 전 세계적으로 암 발병률이 50%에 이를 것으로 내다보고 있다. 세계보건기구는 암이 대폭 증가하는 원인을 흡연, 잘못된 식사습관, 운동 부족으로 보고 있다. 잘못된 식사습관이 암을 유발하는 비율은 70%를 차지한다. 그중 위암에 영향을 미치는 음식은 굵거나 튀긴 음식, 저 섬유질 또는 맛이 강한 음식, 색소, 방부제가 첨가된 음식 등이다.

소화불량에는 생강차, 위를 튼튼하게 만들어 주는 복분자 주스

위 건강을 위해 전문가들이 공통으로 지적하는 것이 규칙적인 식사와 소식이다. 규칙적인 식사는 위의 기능을 원활하게 한다. 먹는 방법론에서 강조되는 것은 소식, 곧 적게 먹는 것이다. 노화학자들은 포식하는 것보다 조금 모자란 듯 먹는 것이 장수의 길이라고 소개한다.

위에 맵고 짠 음식은 만성적으로 위 점막을 자극해서 위 점막이 얇아지는 위축성 위염이 발생하게 된다. 탄 음식에는 발암물질이 들어 있고 기름진 음식, 카페인이 든 음식도 위 건강에 좋지 않으므로 피한다.

위암을 예방하는 음식으로는 무엇이 있을까? 현재까지 알려진 것으로는 녹황색 채소, 과일, 고단백 식품, 비타민 A, C, E, 우유, 인삼, 된장 등이 있다. 한편, 울무차는 진통·소염작용이 있고 부드러운 위염 환자에게 좋으며 소화불량과 복통에는 생강차가 좋고 속 쓰림에는 갈근차가 좋다. 무즙은 소화를 돕고 복분자 주스는 위벽을 튼튼하게 만들어준다.

암 예방 효과가 풍부한 콩

조선 시대 실학자 이익은 “콩은 오곡의 하나인데 사람들이 귀하게 여기지 않는다. 그러나 곡식이 사람을 살리는 것이 본무라면 오곡 중 콩의 힘이 으뜸이다.”라고 하였다. 콩에는 단백질이 41%나 들어 있다. 단백질의 양은 농작물 중에서 최고이며 구성아미노산의 종류도 육류에 비해 뒤떨어지지 않는다.

콩은 혈중 콜레스테롤양을 낮춰줘서 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중 및 고혈압 등을 예방하거나 치료식으로 사용될 수 있다. 또한, 콩 속의 식이섬유소, 다가불포화지방산(주로 리놀레산), 사포닌, 트립신 저해제 등은 콜레스테롤 수치를 낮추거나 암 예방 효과가 있다. MEDICOR

주재료 : 불린 보리 1컵, 완두콩 40g, 닭 육수 2컵, 베이컨 150g, 양송이버섯 3개, 양파 1/2개, 다진 마늘 1/2T
양념재료 : 올리브유 1T, 버터, 소금, 후추, 파마산치즈 약간

- 01 보리는 1~2시간 전에 미리 불려 물기를 빼놓는다.
- 02 완두콩과 양송이는 깨끗이 씻어 둔다.
- 03 양파는 슬라이스하고 베이컨은 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 04 프라이팬에 올리브오일을 두르고 버터를 녹인 다음 다진 마늘, 다진 양파를 넣고 볶다가 베이컨과 양송이를 넣고 볶는다.
- 05 다 익은 재료는 따로 담아두고 프라이팬에 올리브오일을 두르고 불린 보리를 볶는다.
- 06 보리가 거의 익었을 때 육수를 조금씩 넣어가며 완두콩을 넣고 다시 끓여준다.
- 07 보리알이 알맞게 퍼지면 볶아둔 재료를 넣고 소금, 후추, 파마산가루로 간을 맞춘 다음 그릇에 담아낸다.

