보리

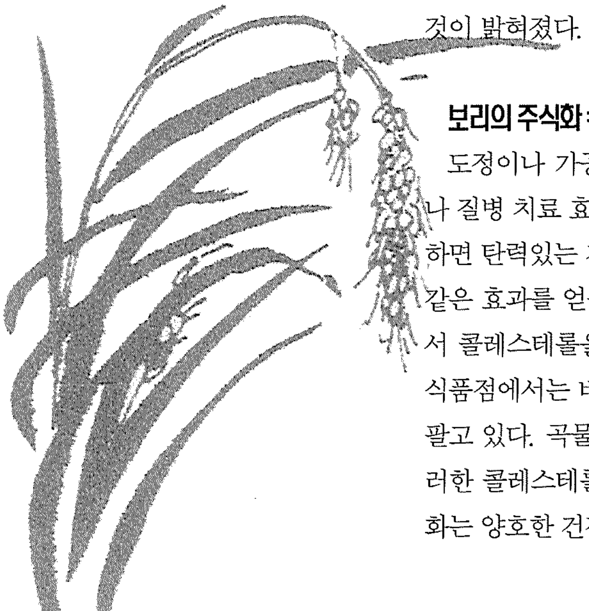
보리는 콜레스테롤치를 낮춰주고 배변을 활성화시키는 식품으로서, 제과업계에서는 그러한 효과를 맛볼 수 있는 머핀이나 스콘(핫케이크의 일종)을 제조하기도 한다.

보리는 식이섬유가 다량 함유된 식품으로서 그 이용가치가 매우 높다. 보리를 그냥 먹는 것도 좋지만, 제과·제빵 등의 제조공정에 좋은 재료로 쓰이기도 하며 맛도 좋다. 맛과 풍부한 영양을 가진 보리에 또한 질병 치료 성분까지 있다면 이것은 금상첨화격이겠다.

암을 방어하고 수월한 배변을 촉진시킨다

위스콘신 대학교의 영양학자 찰스 엘슨(Charles Elson)박사와 월터 트롤 박사는 보리에 항암물질이 들어있다고 생각하는 전문가들이다. 월터 트롤에 따르면, 보리를 비롯한 모든 종자에 들어 있는 약효 화학물질, 이른바 프로테아제 억제제는 장 안에서 발암물질의 작용을 억제하고 암 방어 역할을 한다.

또한 보리는 대변을 규칙적으로 나오게 하는 기능도 가지고 있는데, 이것은 이스라엘 과학자들의 다음과 같은 실험에서 증명되었다. 그들은 맥주 양조 후에 쓸모없이 버려지고 있는 보리 찌꺼기를 변비 치료에 이용하자고 제안해 왔다. 그래서 밀가루 대신 보릿가루로 비스켓과 스콘을 만들어 하제에 의존하고 있던 만성변비 환자 19명에게 주었다. 하루에 서너 개의 보리 비스켓을 먹도록 권했는데, 그 결과 19명 중 15명 즉 79%의 사람이 변비가 완전히 치유되었다. 즉 대장의 운동이 활발해지고 가스가 그다지 나오게 되지 않게 되고 복통도 겪지 않게 되어 하제와는 완전히 인연을 끊게 되었던 것이다. 뉴먼박사의 연구에서도 보리가 통변을 좋게 한다는 것이 밝혀졌다.



보리의 주식화 = 건강한 생활

도정이나 가공을 적게 한 전립보리(쌀로 치면 현미)는 그만큼 영양소나 질병 치료 효과가 높다. 이와 같은 보리를 각종 제빵, 제과 기술에 응용하면 탄력있는 건강을 만들어갈 수 있다. 맥주를 마시면 보리를 먹는 것과 같은 효과를 얻을 수 있다는 생각은 어리석다. 왜냐하면 맥주 제조과정에서 콜레스테롤을 억제하는 보리의 성분이 버려지고 있기 때문이다. 건강식품점에서는 버려지는 일명 '찌끼'의 일부를 보리에 섞어서 제분한 것을 팔고 있다. 곡물이용 제조회사나 제빵업자도 그것을 사용하기도 한다. 이러한 콜레스테롤은 보리기름에 많이 함유되어 있기도 하다. 보리의 주식화는 양호한 건강상태를 만들어 주는 밑거름이 된다고 할 수 있다.