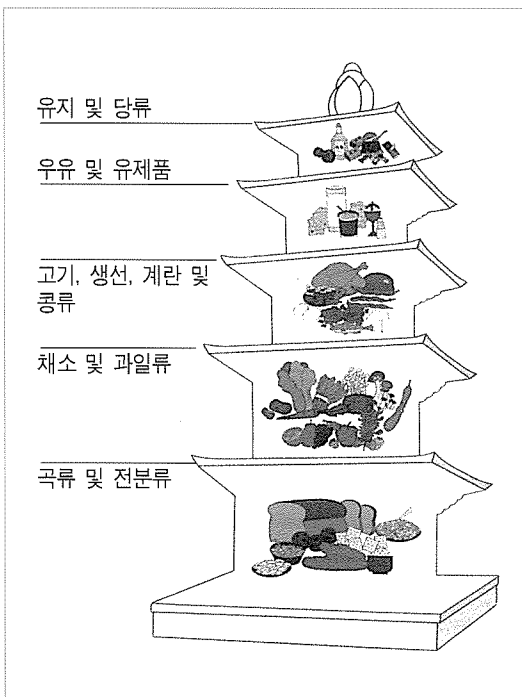


기초 식품군 여행

곡류 및 전분류

◎ 식품구성탑을 이용한 식생활

일상 식생활을 균형있게 할 수 있도록, 각 식품군의 권장 섭취량을 알기 쉽게 나타낸 것이 식품구성탑이다. 다음에 제시한 식품구성탑의 그림에서와 같이, 탑의 가장 바탕이 되는 맨 아래층에 위치한 곡류 및 전분류는 한국인의 식생활에서 중심이 되므로 되도록 많이 섭취하도록 하고, 두 번째 층에 위치한 채소 및 과일류는 양적으로 그 다음을 차지하고, 동물성 식품인 고기, 생선, 달걀 및 콩류는 세 번째, 칼슘의 섭취를 위해 중요한 우유 및 유제품은 그 다음으로 많이 섭취하고, 제일 위층에 자리잡은 유지 및 당류는 될 수 있는 대로 적게 섭취할 것을 권장한다.



곡류 및 전분류

곡류 및 전분류를 통해 얻게 되는 탄수화물은 적혈구가 소장점막·신경세포 등에 에너지를 공급하고, 단백질의 절약 작용을 하며, 글리코겐의 형태로 간에 100g, 근육에 250g 정도 저장된다.

탄수화물을 지나치게 섭취하면 지방섭취·스트레스·유전인자 등 다른요인들과 함께 작용하여 혈당을 높인다. 혈당이 높아지면 비만·당뇨병·심장순환계 질병을 유발할 수 있다.

반대로 탄수화물의 섭취가 부족하면 혈액내 포도당 수준이 내려가 저혈당 증세가 나타난다. 일반적인 증상으로는 어지러움, 두통, 근육무기력 등이 나타나며 대부분의 경우 적당한 음식 섭취에 의해 증상이 사라진다.

특히 식사 간격이 길어서 체내 탄수화물 저장고 고갈된 상태인 아침에 식사를 하지 않고 직장에 나가거나 심한 운동을 하는 경우 저혈당 증세가 나타날 수 있으므로 활동을 하기 전에는 반드시 적절한 음식을 섭취하도록 하는 것이 바람직하다.

쌀은 밀, 옥수수과 함께 세계 3대 곡물 중의 하나이다.

현미를 도정하여 과피, 종피, 호분층을 제거한 것을 정백미라 하고 이들 제거물을 쌀겨라고 한다. 현미의 호분층은 섬유질이 많고 조식이 견고하여 조리하기 어려우며 소화가 잘 안되므로 이 부분을 제거함으로써 소화를 좋게하고 기호성을 높여서 식품가치를 향상시키는 것이 도정의 목적이다.

쌀은 몸을 보호하고 원기를 돋우어주며 모든 장기를 활발하게 하고 위장을 보호해 준다. 설사를 멈추게 하고 증독증상을 완화시켜준다.





현미는 왕겨만 벗겨 낸 것으로 백미보다 섬유질이 풍부하다.

섬유소는 장의 연동을 돕고 배변을 쉽게 할 뿐 아니라 적게 먹어도 포만감을 느끼게 해 다이어트에 효과적이다. 단백질과 무기질 그리고 비타민B군도 풍부하다.

특히 배아 부분에 노화를 방지하는 항산화제인 토코페롤을 함유하고 있어 노화방지도 기여한다.

현미식은 당뇨병 환자에게 좋은 것으로 알려져 있다.

당뇨병환자는 혈당 관리가 가장 중요한데 당질의 종류에 따라 섭취했을 때 혈당에 미치는 영향이 다르다는 것이 여러 연구에서 보고되고 있다.

밀은 인류가 재배한 가장 오래된 작물 중 하나로 세계 식량의 주축을 이루는 곡물이다.

밀에는 7~18%의 단백질이 함유되어 있는데 중요한 것은 글리아딘과 글루테닌으로 전체 단백질의 40% 정도씩 차지하고 있다.

탄수화물은 대부분 전분으로서 60~70% 정도 들어 있고 아밀로오스 함량은 약25%이다. 지방은 2% 정도로서 과피와 호분층에 30%, 배아에 50%, 배유에 20%의 비율로 들어 있다. 비타민E와 스테롤도 함유되어 있다.

무기질은 회분으로서 1.5~2% 정도 들어 있는데 회분이 많은 밀은 과피가 두터운 것으로 밀가루의 품질을 평가하는 기준이 된다.

칼륨과 인이 가장 많이 들어 있으며 다음으로 황, 마그네슘의 순이다. 비타민B1, B2, E 등이 소량 함유되어 있다. 비타민B군의 분포는 배아와 호분층에 많으며 특히 배 유부에도 많이 분포되어 있는 것이 쌀과 다른 점이다. 비타민E는 특히 배아에 많이 함유되어 있다.

보리는 쌀보다 섬유소가 많으므로 소화 흡수량이 떨어진다. 보리밥을 먹으면 빨리 시장기가 오므로 소화가 잘되는 것으로 생각하기 쉬우나 그것은 섬유가 많아 통변이 잘되기 때문이다. 보리의 단백질 함량은 풍건(風乾)상태에서 8.5~21.2%(평균 13.1%)의 범위이며 그러한 단백질의 약 80%가 배유에 들어 있다.

보리는 섬유질을 다량 함유하여 배변을 촉진하므로 변비증상 완화에 도움이 되고 여



름철 건강식품으로 매우 차서 양성인에게 더욱 좋으며 각종 성인병을 예방해준다.

보리는 혈당을 조절해주므로 당뇨병에 매우 좋다. 각 기병에도 도움을 주며 위를 따뜻하게 하고 장을 부드럽게 하며 이뇨의 효과도 있다.

수수의 주성분은 전분으로 76.5%, 단백질 8.5%이다. 비타민B1은 표피에 많으나 정백하면 적어진다. 순환기 계통의 질병에 효과가 있고 식육증진에도 좋다. 골격을 튼튼히 하고 인체의 성장에 도움이 된다.

조는 단백질을 약 11% 함유되어 있고 비타민 B1, B2가 많이 들어 있다.

조는 소화흡수가 잘되고 배변을 촉진한다. 또한 위를 다스려주고 내장을 고르게 하며 오래된 속병을 다스린다. 오장을 고르게 하고 혈액순환을 촉진하며 소변이 자주 마려운 것을 고쳐준다.

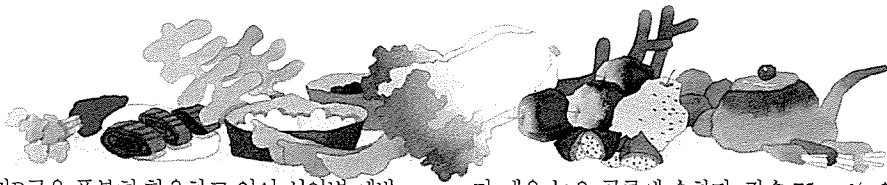
메밀은 단백질이 10% 정도로, 곡류에 부족한 필수 아미노산이 많이 들어 있으며 비교적 소화흡수도 좋다. 지방은 2% 정도 함유되어 있다. 비타민B1, B2가 많이 들어 있고 특히 혈관의 저항력을 높이는 비타민P가 약 6mg% 들어 있어 대소변을 수월하게 하고 모세혈관을 강화시키므로 고혈압 강하제 등에 많이 이용된다.

순환기 계통의 질병에 효과가 있다. 메밀차는 훌륭한 건강영양차로 당뇨, 동맥경화, 고혈압, 변비에 효과적이다. 메밀의 줄기와 잎에는 인체혈관 손상을 방지하는 루틴이 많이 들어 있으므로 좋은 약제가 된다. 꽃이 핀 메밀을 말려 화교라는 약제를 만드는데 당뇨병 치료에도 이용된다.

울무는 단백질 14% 정도, 지방 5.3% 정도, 섬유질 3% 정도를 함유하고 있어 영양적으로 매우 우수한 곡물이다. 울무에는 다른 곡식이나 식물에는 들어 있지 않은 특수성분이 있어 피속에 섞여 있는 이물질과 혈관을 청소해주는 역할을 한다. 울무쌀밥을 오래 먹으면 위를 튼튼하게 해주고 폐를 맑게 해줄 뿐만 아니라 담을 식혀주고 풍수병을 치료해준다

호밀 당질이 주성 이고 비타민B군도 풍부하다.

호밀로 만든 빵은 건강식품으로 배변을 촉진할 뿐만



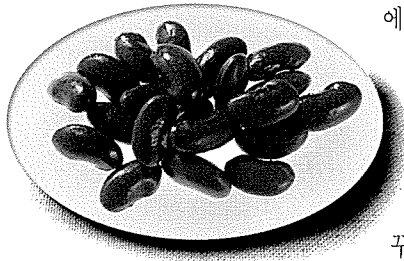
아니라 비타민B군을 풍부히 함유하고 있어 성인병 예방에도 도움이 된다. 중양환자에게 특히 좋고 빈혈, 저혈당 등 난치병에 효과적이다.

귀리의 단백질 함량은 13% 정도로 글로블린이 80%를 차지한다. 아미노산 조성은 쌀과 비슷하다. 오트밀을 만들어 아침식사나 환자용으로 쓴다.

옥수수 - 건조한 옥수수는 전분70%, 단백질10%인데 이 단백질은 불완전한 단백질로 곡류 중에서 영양가가 제일 낮다. 지방은 대부분 배아에 존재하며 약 30%를 함유하고 있다.

옥수수에는 비타민E가 많아 체력을 증강시켜주고, 신장병에 효과가 있다. 정장작용이 강해 변비, 소화불량, 동맥경화, 이뇨 불량에 좋다. 신장결석, 방광결석, 당뇨에 옥수수 수염을 삶아 먹으면 좋다.

강낭콩 - 성분은 거의 팥과 같으며 종자 중에는 청산 배당체가 들어 있어 분해되면 청산이 생성되어 독성이 나타나므로 식용 전에 충분히 익혀야 한다



찹쌀은 칼로리가 높고 소화가 잘 되는 특징을 가지고 있으며, 영양 성분 중에는 비타민 B1,B2가 특히 많다. 위와 장이 나빠 설사를 할 때는 콩을 조금 넣고 찹쌀 죽을 끓여 먹으면 속이 편안해진다. 그러나 찹쌀은 전분이 주성분으로 뽕뽕해질 염려가 있는 사람은 찰떡을 피하는 것이 좋다.

깨의 성분은 50% 이상이 지질로 그 중의 리놀산이 피부 미용에 도움을 준다. 뿐만 아니라 리놀산은 콜레스테롤이 혈관에 쌓이지 않도록 하고 동맥경화를 예방하는 데도 효과가 있다. 비타민이 골고루 들어 있어 체력을 돈구워주거나 떨어진 입맛을 되찾게 해주기도 한다.

한편 참깨는 아미노산 조성이 훌륭한 단백질을 가지고 있으며, 열량도 높아 죽을 쑤어 병 후 회복 음식으로 이용해 왔다.

팥은 탄수화물이 주성분으로, 이 가운데 전분이 대부분이다. 단백질은 약 21% 정도이고 지방은 적다. 영양가

가 매우 높은 곡류에 속한다. 칼슘 75mg%, 인 350mg%, 비타민B1 0.5mg%, 비타민B2가 0.1mg% 들어 있다. 팔에는 사포닌이 함유되어 변비를 돕는 효과가 있다. 순환기 계통의 질병에 효과가 있다.

땅콩은 단백질이 약 25%, 지방은 45% 정도의 무색 투명한 중성 지방으로 두류 중 가장 우수한 식용유의 하나이다. 영양이 풍부하며 변비에 효과가 있다. 지방이 많으므로 중양환자에게는 금물이다.

또한 땅콩은 당뇨병 자에게 좋은 간식이 된다. 학질에도 땅콩이 좋다. 병이 없는 사람도 땅콩을 장복하면 보양강장 작용을 하여 몸이 더욱 건강해진다.

녹두 단백질이 약 25% 탄수화물은 50% 정도로 영양가는 높다. 녹두는 해독작용을 하고 간을 튼튼하게 해준다. 또한 눈을 맑게 하고 마음을 안정시키며 위에 좋아 환자가 녹두를 상식하면 건강회복이 빠르다. 녹두빈대떡은 질병과 약물중독을 풀어주는 효과가 있다. 예로부터 쌀과 녹두로 음식을 만들어 먹으면 이보다 좋은 약이 없다고 했다.

녹두로 죽을 끓이거나 차를 만들어 꾸준히 마시면 해독, 이뇨, 해열작용이 활발해진다. 당뇨병자가 녹두 삶은 물을 많이 먹으면 효과가 있다. 고혈압환자가 녹두겉질로 베개를 만들어 베면 머리가 맑아지고 혈압이 내린다. 술 마신 뒤, 더위 먹었을 때, 구토가 날 때 효과가 있다. 한편 녹두에는 갈슘이 많이 들어 있어 성장기 아이들은 물론 운동선수에게 좋다.

완두는 단백질이 22% 정도 들어 있고 탄수화물의 함량이 많은데, 팥의 성분과 비슷하다. 완두는 시력을 증진시키고 골격을 튼튼하게 하는 데 효과가 있다. 장질환, 설사, 이질, 장막흡수불량, 대변부실등에 좋고 노인이나 기혈이 약한 사람에게 특히 좋다.

쌀과 함께 완두로 죽을 쑤어 먹으면 것이 잘 나온다. 완두는 영양가가 높고 갈슘이 많아 어린이들의 키를 크게 한다. 완두와 녹두를 혼합해서 팥고물 대신 빵 속에 넣어 먹으면 좋다. **ZZ**

(자료제공 : 인터넷 '곳간')