



들깻잎, 향기만큼 뛰어난 약효

서울여대 영양학과 교수 이 미 숙

♣ 들깻잎, 향기만큼 뛰어난 약효

입에 쓴 약이 몸에는 좋다던가. 소위 건강에 좋다는 음식들 중에도 맛이 없어 선뜻 손이 가지 않는 경우가 흔하다. 그러나 어디에도 예외는 있는 법이다.

독특한 향으로 우리의 입과 코를 즐겁게 해주는 들깻잎은 건강식품으로서도 둘째라면 서러울 정도이다. 흔히 깻잎이라 부르는 들깻잎은 향신 채소의 일종이다. 향이 비교적 강한 채소류를 향신 채소라고 하는데 그 향이 때로는 장점이 되기도 하지만 때로는 단점이 되기도 한다. 개성이 너무 강하면 사랑과 미움을 동시에 받듯이 향 때문에 좋아하는 사람도 있지만 바로 그 향 때문에 싫어하는 사람도 있다.

들깻잎의 인기는 향신 채소 중 부동의 1위로 크게 거부감이 없고 다른 음식과 잘 어울리는 독특한 향이 인기의 비결이라 할 수 있다. 들깻잎은 다른 채소에 비해 섬유질이 특히 많이 들어 있다. 섬유질이 이완성 변비에 효과적이고 당뇨나 고지혈증에도 도움이 된다는 것은 이미 잘 알려졌다.

뼈에 좋은 칼슘은 일반적인 채소와 비교할 때 다섯 배 이상 많이 들어 있다. 또 혈압을 낮춰주는 칼륨도 매우 풍부하고, 항산화 작용이 뛰어난 카로틴과 비타민C

의 함량도 다른 채소보다 월등하다. 들깻잎의 장점 중에는 엽록소를 빼놓을 수 없다. 엽록소는 푸른 잎채소에 들어 있는 일종의 색소인데 엽록체의 구성 성분으로 식물의 광합성을 하는 매우 중요한 성분이다. 사실 사람에게 엽록소는 필수 영양소는 아니다. 우리는 광합성을 하지 않으니 말이다.

그러나 엽록소의 섭취가 여러 가지 건강증진에 효과적이라는 주장들이 제기되면서 건강 기능성 성분으로 주목을 받고 있다. 엽록소의 기능에 대해서는 항균 작용부터 항빈혈 작용에 이르기까지 매우 다양하게 이야기되고 있다. 또한 항산화 작용이 있기 때문에 노화를 지연시키고 면역력을 향상시킬 것으로 기대할 수 있다.

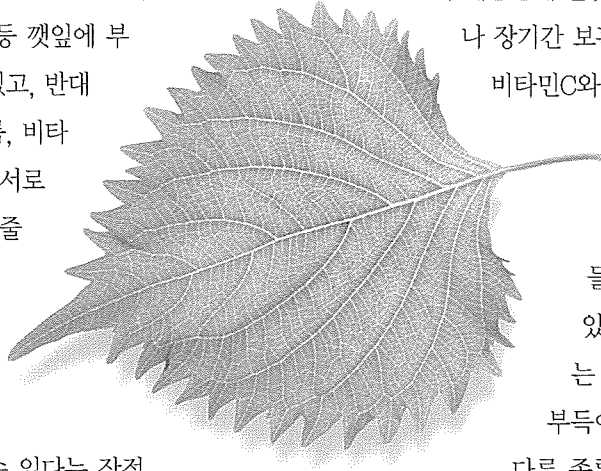
들깻잎이 암을 예방할 수 있다는 연구 보고도 있다. 들깻잎 추출물을 가지고 실험해본 결과 엽록소의 구성 성분인 피톨과 오메가3 계열의 불포화지방산 유도체인 메틸 ETA라는 물질이 암세포의 성장과 DNA 합성을 억제하는 것으로 밝혀졌다.

들깻잎은 대표적인 쌈 채소이다. 도대체 왜 들깻잎으로 쌈을 싸먹게 되었을까? 기본적으로 쌈을 싸서 먹으려면 적당한 크기와 쌈을 싸기에 적합한 모양을 갖춰야 한다. 들깻잎은 쌈을 싸기에 적합한 크기와 모양을 갖

추고 있으면서 동시에 식이 섬유소가 많이 들어 있기 때문에 질감 또한 꽤 튼튼한 편이다. 어지간해선 찢어지지 않는다. 따라서 씹 채소로 안성맞춤이라고 볼 수 있다.

들깨잎과 함께 먹으면 가장 좋은 식품은 역시 고기. 단백질이나 지질, 철분, 아연 등 깻잎에 부족한 영양소는 육류에 많이 들어 있고, 반대로 육류에 적은 식이 섬유소와 칼륨, 비타민C 등은 깻잎에 풍부하기 때문에 서로 부족한 점을 완벽하게 보완해줄 수 있다. 또 고기를 먹을 때 들깨잎으로 씹을 써서 먹으면 고기에 들어 있는 포화지방산이 콜레스테롤을 높이는 것을 깻잎의 식이 섬유소가 효과적으로 억제할 수 있다는 장점이 있다. 그뿐만 아니라 고기의 기름은 깻잎에 풍부한 카로틴이 흡수가 잘 되도록 도와주는 역할을 한다. 그야말로 상부상조인 셈이다. 육류와의 궁합뿐 아니라 들깨잎은 씹장과도 잘 어울린다. 씹장은 대개 나트륨의 함량이 높아 짭짤하다. 그런데 문제는 나트륨이 혈압을 높이는 골칫덩어리라는 사실. 혈압에서 나트륨의 천적은 칼륨이다. 씹장의 나트륨이 혈압을 높이려 할 때 들깨잎의 칼륨은 이를 막아줄 수 있다. 들깨잎은 생선회 옆자리에도 빠지지 않는다. 들깨잎의 향 성분이 생선의 나쁜 맛을 감춰줄 수 있기 때문이다. 그 이외에도 엽록소의 항균 작용이 식중독 예방에 도움을 줄 수 있다고 기대할 수 있다.

들깨잎은 날것으로도 먹지만 익혀서도 먹는다. 들깨잎은 어떻게 먹는 것이 좋을까? 흔히 채소는 날것으로 먹어야 좋다고 한다. 그 이유는 가열에 의해 영양소가 파괴되



기 때문인데 들깨잎의 영양 성분 중 가열이나 장기간 보관에 의해 파괴되는 성분은 비타민C와 엽산뿐이다. 나머지 무기질이나 식이 섬유소 등은 가열해도 거의 변화가 없다. 따라서 들깨잎을 익힐 때에는 될 수 있으면 가열시간을 짧게 하는 것이 가장 좋은 방법이고, 부득이하게 가열을 오래한다면 다른 종류의 생채소 반찬으로 비타민C와 엽산을 보충하면 된다.

들깨잎을 먹을 때 가장 걱정되는 것은 농약이다. 들깨잎은 잔류농약 수치가 꽤 높은 채소에 속한다. 농약을 안전하게 제거할 수 있는 방법은 알코올계 채소 전용세제를 이용하여 충분히 세척 한 후 흐르는 물로 여러 번 헹궈주는 것이다. 번거롭더라도 반드시 한 장씩 정성스럽게 손질을 해야만 한다. 믿을 수 있는 유기농 들깨잎을 구입하는 것도 좋은 방법이다. 그러나 가격이 부담스럽다면 베란다에서 몇 그루 키워봄직도 하다.

신선한 엽록소에 눈이 즐겁고, 향긋한 향에 코가 즐겁고, 입 안 가득 퍼지는 향미로 입이 즐겁고, 다양한 건강 증진 효과에 몸 또한 즐거운 들깨잎. 사랑받을 이유가 충분하고도 남는다. ☺