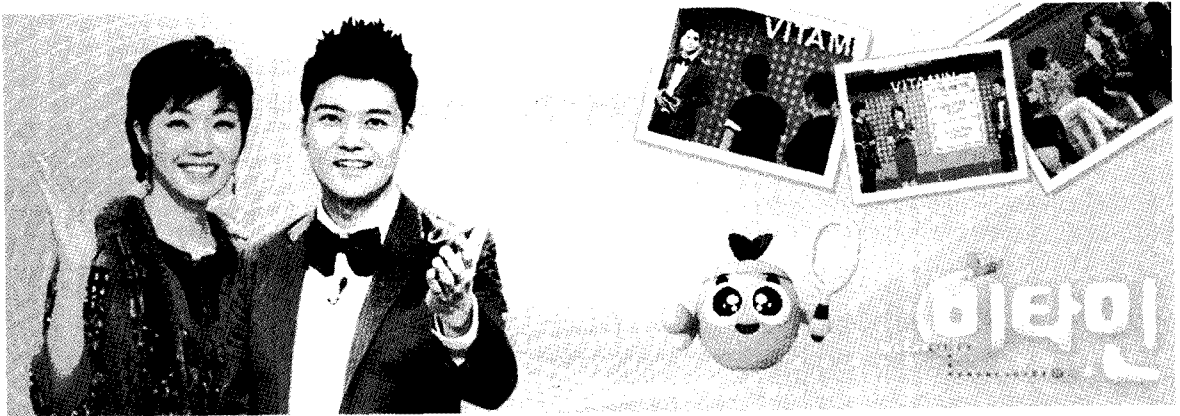


# ‘꿀’ 위장보호를 위한 위대한 밥상에 오르다!

- KBS 2TV 건강프로그램 비타민에 벌꿀 소개
- 위장보호기능 및 꿀의 특성 등 유익한 정보 제공



매주 수요일 오후 9시에 방영되는 KBS 2TV 프로그램 ‘비타민’에 위장 보호를 위한 밥상으로 벌꿀이 소개됐다.

지난 5월 20일 ‘비타민’에서는 벌꿀을 활용한 음식과 함께 퀴즈형식으로 벌꿀 관련 정보를 전달했다. 이날 참석한 패널들은 퀴즈를 맞추면서 그동안 알고 있던 내

용과 다른 사실에 놀라워하기도 했다. 방송에 따르면 꿀에는 천연 항생물질로 알려진 프로폴리스가 들어있어서 만성위염이나 위궤양을 유발하는 헬리코박터 파이로리균의 성장을 억제하여 위장에 좋다는 것이다. 또한 글루코오스 옥시테이즈라는 효소가 들어있는데, 이 효소가 과산화수소를 만들어서 항균 작용을 높여주

며, 꿀은 꽃가루에서 나온 다양한 식물성 생리활성물질 특히 플라보노이드 성분이 풍부해서 항산화작용을 통한 위벽 보호 작용도 함께 해준다고 밝혔다.

이날 방영된 주요내용은 다음과 같다.

### ▶ 꿀에도 등급이 있다!

양봉꿀은 그 색깔에 따라 국제무역에서 등급이 매겨지게 되는데, 이중 물처럼 맑은 색의 꿀이 1등급인 최고 품질로 평가를 받는다. 그 이유는 맑은 색의 꿀이 향과 맛이 뛰어나고 활용 범위가 넓기 때문이다. 하지만 꿀의 영양 성분은 꽃에 따라 달라지므로 색깔과 무관하고 각각 다르다.

### ▶ 꿀물을 탈 때 가장 좋은 온도는 70℃!

꿀에는 다양한 생리효능을 지닌 효소와 비타민들이 들어있는데, 특히 꿀에 들어있는 효소는 단백질 형태이기 때문에 단백질이 변성되기 시작하는 70℃ 정도의 온도가 가장 적당하고 온도가 너무 높아지면 꿀의 영양성분이 파괴된다.

### ▶ 꿀을 깔끔하게 뜨는 방법!

꿀은 점도가 높기 때문에 깨끗하게 뜨기

어려운데, 이때 손가락을 뜨거운 물에 담가 온도를 높인 후, 물기를 닦아내고 뜨면 벌꿀은 점도가 낮아지면서 잘 떠지고 또 손가락에서 잘 떨어낼 수 있다.

### ▶ 꿀이 하얗게 굳어졌을 때는!

꿀의 주성분인 과당이나 포도당은 과포화 상태로 있기 때문에 온도가 낮으면 결정화되어 하얗게 굳게 된다. 이때 꿀을 따뜻한 물에 중탕하면 원래상태로 쉽게 돌아가고, 또 결정화된 벌꿀은 상하거나 영양 성분이 변한 것이 아니므로 걱정하지 않고 먹어도 된다.

▶ 꿀에 함유된 칼륨은 혈관 속의 노폐물을 제거해서 혈액을 알칼리성으로 유지시키고 혈압과 심장병을 예방하는데 도움을 준다.

▶ 꿀은 대장의 연동운동을 도와 변비 해소에 효과적이며 우리 몸에 좋은 미생물인 비피더스균은 증식시키고 장 속의 세균은 억제시켜 장을 건강하게 지켜준다.

▶ 꿀은 자연에서 얻은 인류 최초의 천연식품으로 약용뿐만 아니라 사체의 방부제와 미라 제작에도 사용되었다. **양봉**