



Music: 바람의 소원

암 쫓는 ‘가지와 들기름’의 환상궁합 [짜꿍 음식의 비밀]

우리가 먹는
음식 속에는 갖가지
비밀들이 숨겨져 있다.

맛의 궁합은 물론이고,
영양학적으로도
시너지 효과를 발휘하는
경우가 있다.

매주 화요일,
아주대학교 병원
영양팀과 함께하는
[짜꿍 음식의 비밀]에서는
음식 속에 감춰진
비밀들을 소개한다

최근 가지에 대한
재평가가 이뤄지고 있다.

항암효과가 속속

밝혀지면서부터다.



탱탱하고
반지르르한 보랏빛
껍질과 폭신하고 촉촉한
속살을 지닌 가지는,
사실 진정효과가
높기로 유명했다.

그런데 최근 암 억제에
탁월하다는 연구 결과가
발표되면서,

가지가 항암식품으로
주목받기 시작했다.

일본 농림성
식품연구소에서는
가지와 시금치,

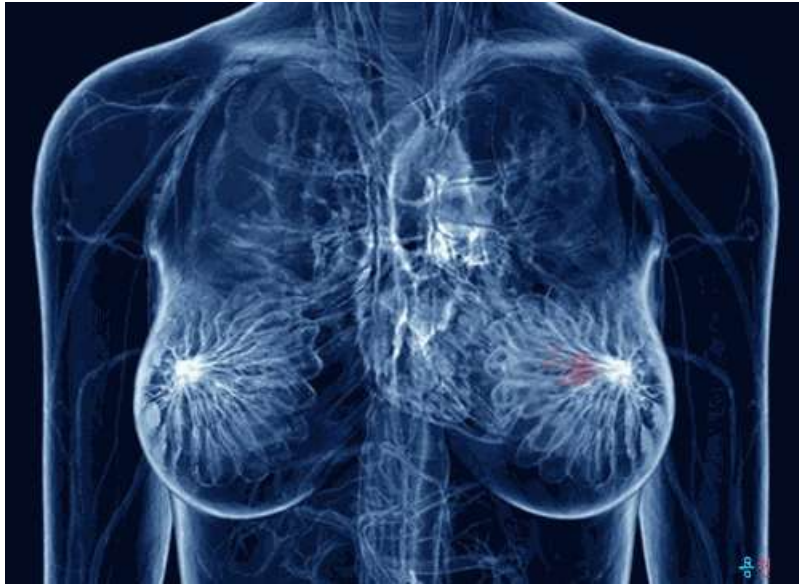
브로콜리를 이용해
발암물질 인벤 조 피렌,

아프라톡신,
타르질 등에 대한
돌연변이 유발 억제
효과를 실험했다.



그 결과 브로콜리는 70%,
가지는 이보다 많은
80%이상의 암 억제 효과가
있음이 밝혀졌다.

또 다른 연구에서는
가지 속 알칼로이드
성분은 난소암 세포의
증식을 억제한다는
사실이 입증됐다.



또한 가지의
식이섬유소는 유방암과
대장암의 원인이 되는
동물성 지방을 제거하는
효과가 뛰어나다.

가지는 어떤 방법을
이용하든 암 억제
효과를 볼 수 있다는 게
연구진들의 설명이다.

자신의 기호에 맞게
생으로 먹어도 좋고,
조리해서 먹어도 좋다.

이처럼 암에 좋은
가지는 채소 중에서
가장 칼로리가 낮다.

영양학적인 면에서는
특별한 것이 없지만,
기름을 잘 흡수하는
성질만큼은 최고다.

가지



이때 기억하면 좋을
가지의 음식궁합이
바로 '들기름'이다.

신이 동양에 내린
선물이라고 불릴 정도로
영양이 풍부한

들기름은,
불포화지방산의
함유량이 높아
가지를 요리할 때
들기름을 넣으면,

가지의 폭신한
속살 덕분에 들기름의
열량 공급이 쉬워지고,

소화 고혈압 조절 및
콜레스테롤
저하에 효과적이다.

또한 모든 식물성
기름 중에서
오메가 3 지방산의
함유량이 가장 높다.

이 역시 항암효과와
콜레스테롤 수치를
낮추는데 기여한다.



들기름에는
비타민 A, C, E, F가 풍부해,
여성의 피부미용에도
매우 좋다.

흡수율 역시 높아진다.



특히 들기름 속에
들어 있는 비타민 E
성분을 효율적으로

섭취하는데 도움이 된다.



게다가 비타민 E는
항산화 효과가 뛰어나,
가지와 함께 섭취하면
암 예방의 시너지
효과를 기대할 수 있다.

가지에는 우리 몸에
유해한 활성산소 제거에
도움이 되는데 폴리페놀,
안토시아닌 성분이
풍부하게 함유되어
있는데요.

이 성분들이 암세포의
생성과 증식을 강력하게
막아주는 효과가
있습니다.

또한 식품의 독성에
중독되었을 때
생가지를 섭취하면
중독을 풀어주는
효과도 있습니다.

가지



◆
오늘은
'가지 불고기 볶음'으로
항암식탁 차려볼까?

※
고기를 먹을 때
가지를 곁들이면
소화 흡수도 잘 되고,
항암 효과도
높일 수 있다.

△
재료=쇠고기 등심
불고기 200g, 가지 1 개,
소금 1/2 작은술,
양파 1/2 개, 청피망 1 개,
대파, 마늘 2 쪽,
후춧가루 1/5 작은술,
들기름 2 큰술, 소스
(설탕 2 큰술,
청주 1 큰술, 두반장 1,
간장 1/2 큰술)



만드는 방법

1. 가지는 길이로
3~4 등분하고,
각각 길게 열십자로
칼집을 내 길쭉하게
썰어 둔다.
2. 쇠고기는 등심
불고기감으로 준비해
청주, 마늘, 후춧가루로
밑간을 해둔다.
3. 양파와 청피망은
두껍게 채 썬다.
4. 프라이팬에
들기름을 두르고
양념에 재워둔
불고기를 볶는다.
5. 소고기가
적당히 익으면
들기름을 두르고
가지와 피망, 양파,

대파를 넣고 다진 마늘,
소금, 후춧가루로
간하며 재빨리 익힌다.

6.⑤의 소고기
가지볶음에
분량의 소스를 넣고,
윤기 나게 살짝 볶아서
그릇에 담아낸다

웁긴 글

[출처]
가지와 들기름의 비밀

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!

健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

