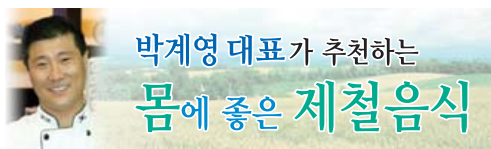


'항암·항균' 여성 건강에 좋은 웰빙 식재료



<94> 양하

양하란?

생강과에 속하는 여러해살이풀인 양하는 비타민, 칼륨과 칼슘, 마그네슘, 식이섬유, 매운 성분 등 다양한 영양소가 풍부하다. 독특한 향과 아삭아삭한 씹는 맛이 식욕을 증진시키며 면역 체계 강화와 피로회복, 혈액순환은 물론 항균작용, 불면증, 구내염에도 좋다.

특히 칼로리가 매우 낮아 다이어트에 좋은 식품으로 알려져 있다.

주산지인 제주도에서는 계절별로 양하의 다양한 부위를 즐길 수 있다. 봄에는 줄기로 국을 끓여 먹고, 여름에는 연한 잎사귀로 찜을 싸 먹으며, 가을에는 꽃봉오리(양하근)를 활용하는데 국내에는 잘 알려지지 않았으나 일본에서는 양하(묘우가:ミョウガ)가 고급·향미 채소로 다양하게 활용되고 있다.

양하의 부작용

양하는 건강에 이로운 다양하고 매운 성분을 함유하고 있는 저열량 식재료로 따뜻한 성질을 가지고 있어 몸이 차가운 사람들에게는 좋으나 열이 많은 사람이 과도하게 섭취하게 되면 소화 불량이나 가스가 잘 수 있으며 복통, 설사를 유발하고, 민감한 사람은 알레르기 반응 등의 부작용이 나타날 수 있으므로 섭취 시 주의해야 한다.

개인적인 특성을 고려해 적절한 양을 섭취하는 것이 좋다.

양하 고르는 법

양하를 고를 때는 먼저 외관을 확인해야 하는데 겉껍질의 보라색이 선명하면서 매끄럽고, 깨끗하면서 광택이 나면서 밝으며, 전체적인 모양이 타원형으로 둥글한 것이 좋다.

봉오리가 펼쳐지지 않고 단단하면서 멍쳐있는 것이 신선하며, 가볍게 향을 맡아봤을 때 신선한 것은 상쾌하면서 고유의 생강 향이 짙게 난다.

너무 웃자라서 크기가 큰 양하는 식감이 질기고, 조직이 단단하며 꽃이 핀 것은 속이 비어 있으므로 고르지 않는 것이 좋다.



독특한 향과 훌륭한 식감을 가지고 있는 양하는 계절별로 줄기, 연한 잎사귀, 꽃봉오리 등 다양하게 활용되고 있다.

양하 관련 문헌

허준의 '동의보감'에서 "양하는 성(性)은 약간 미온(微溫)하고 미(味)는 신(辛)하고 소독(小毒)이 있다"고 기록해 있으며 '가초(嘉草)'는 양하를 말하며, 우리나라의 남쪽에서 나는데 사람들이 많이 심어서 먹었다고 한다"라고 전하고 있다.

조선시대 의서 '향약집성방'에서는 "양하는 독특한 향으로 체내 독소와 유해물질을 없애고, 혈액순환 증진, 진통 완화에 좋다"고 기록해 있다.

조선시대 흥만선이 지은 농서 겸 가정생활서 '산림경제'에서는 "양하를 채취해 짓찧어 즙을 내서 먹인다"라고 기록해 있다.

중국의 의학 고서 '중약대사전'에서는 "양하는 혈(血)을 잘 순환하게 하고, 월경을 조절하며, 해수를 멈추게 하고, 담(痰)을 삭이며, 부기를 가라앉히고, 해독하는 효능이 있다"고 전하고 있다.

송나라 때 당신미가 지은 '증류본초'에서는 "양하의 잎은 감초(甘草)와 비슷하고 뿌리는 생강 같으며 뿌리와 줄기로 김치를 담아 먹고 적색과 백색의 두 종류가 있는데 적색은 먹으면 만하고, 백색은 약에 들어간다"고 기록해 있다.

우리 몸에 좋은 양하

▲첫째, 혈액 건강에 좋음
양하에는 알파피넨 성분이 함유돼 있어 혈액 순환을 원활하게 하며 발한 작용으로 혈관 개선에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

또한, 안토시아닌 성분은 항산화 작용을 해 혈액 건강과 혈액순환에 효과가 있다.

▲둘째, 항암 항염 예방에 좋음
플라보노이드, 폴리페놀, 안토시아닌 성분이 풍부한 양하는 항산화 작용을 통해 암세포의 증식을 억제하고 면역 세포의 기능을 촉진하여 항암에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 염증 억제와 진통 성분이 있어 통증과 부기를 완화시키며 관절염, 두통, 근육통 등을 예방하는데 효과가 좋다.

▲셋째, 뼈 건강에 좋음
양하에 풍부한 칼슘 성분은 뼈의 밀도와 강도를 높여 골밀도를 유지할 수 있게 도와주며 인체에 뼈와 치아를 튼튼하게 만드는데 도움을 준다. 아이들과 중장년들의 뼈와 관절 건강을 유지하고, 관절염이나 통증을 완화 시키는 데 효과가 있다.

▲넷째, 피로 회복에 좋음
양하의 비타민B1 성분은 탄수화물 대사를 원활하게 도와주면서 에너지를 생성해 피로를 해소하는데 도움을 준다. 또한, 인체에 말초 신경 근육 기능을 정상적으로 유지시켜줘 피부 건강에 효과적인 도움을 받을 수 있다.

▲다섯째, 빈혈 예방에 좋음
철분(Fe) 성분이 풍부한 양하는 인체의 세포와 조직에 산소를 운반하는 역할을 해 자주 빈혈을 느끼는 사람들은 양하를 꾸준히 섭취하면 빈혈을 예방하는데 도움을 받을 수 있다.

▲여섯째, 식중독 예방에 좋음
양하에는 알파피넨, 진저롤 성분이 풍부하게 함유돼 있어 체내에 쌓인 독소와 유해물질을 없애주는 항균작용에 좋은 식재료로 알려져 있다. 특히 비브리오균과 같은 식중독을 일으키는 균을 살균해 줘 음식물과 같이 섭취하면

양하로 만든 별미요리 3가지

양하·소고기 볶음

▶식재료
양하 200g, 소고기 200g, 너트리버섯 100g, 양파, 80g, 파프리카 ½개, 쪽파 1줄기, 다진파 1큰술, 다진마늘 ½큰술, 올리브오일 2큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 ½큰술, 간장 ½큰술, 후추 약간, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술

- ▶만드는 법**
1. 양하는 겉껍질을 벗겨서 부드러운 속 부분을 깨끗하게 씻은 다음 소금을 넣은 끓인 물에 데쳐서 물기를 제거한 후 크기에 따라 2-4등분으로 잘라 준비한다.
 2. 너트리버섯, 양파, 파프리카는 양하와 같은 크기로 편으로 자르고, 쪽파는 길이 채와 송송 잘라서 준비한다.
 3. 소고기는 편으로 자른 다음 다진파, 마늘, 설탕간



- 장, 후추, 통깨, 참기름으로 양념해 준비해준다.
4. 달군 팬에 올리브오일을 두르고 '3'의 소고기를 넣어 볶아서 익으면 '1'과 '2'의 양하, 너트리버섯, 양파, 파프리카를 넣고 볶다가 쪽파, 굴소스, 설탕, 간장, 후추, 통깨, 참기름을 넣어 간을 해준다.
 5. 접시에 '4'의 양하 소고기볶음을 담아 통깨를 뿌려 완성한다.

양하장아찌

▶식재료
양하 200g, 양파 50g, 파리고추 5개
※ 장아찌용 양념장 : 물 150ml, 양조간장 150ml, 국간장 20ml, 설탕 120g, 식초 50ml

- ▶만드는 법**
1. 양하는 겉껍질을 벗겨서 부드러운 속 부분을 물에 깨끗하게 씻은 다음 물기를 제거해 준비해준다.
 2. 냄비에 물, 간장, 설탕, 식초와 양파를 넣고 팔팔 끓여 장아찌용 양념장을 만들어 준비해준다.
 3. '1'의 물기를 제거한 양하와 파리고추를 용기에 넣은 다음 '2'의 장아찌용 국물을 조금 식혀 부어준다.



4. '3'의 용기에 뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어준다.
5. 하루가 지난 다음 '4'의 양하장아찌 국물만 냄비에 부어 다시 한번 더 끓인 다음 부어준다(끓이는 과정은 1번 더 해주면 더욱 좋다)
6. '5'의 양하장아찌를 냉장고에 보관한 다음 조금씩 꺼내서 그릇에 담아 완성한다.

양하튀김

▶식재료
양하 1개, 식용유 3컵
※ 튀김옷 : 달걀 1개, 물 ¾컵, 튀김가루 ½컵, 옥수수전분 ¾컵
※ 초간장 : 물 1큰술, 양조간장 1큰술, 허브식초 1큰술, 통깨 약간, 고춧가루 약간

- ▶만드는 법**
1. 양하는 겉껍질을 벗겨서 부드러운 속 부분을 흐르는 물에 깨끗하게 씻은 다음 물기를 제거한 다음 골고루 밀가루를 묻혀서 준비해준다.
 2. 볼에 달걀과 물을 넣어 풀고, 튀김가루, 옥수수전



- 분을 넣어 저어서 튀김옷을 만든다.
3. '1'의 양하를 '2'의 반죽에 넣어 튀김옷을 입혀 170도로 끓는 식용유에 넣어 바삭하게 튀겨낸다.
 4. 접시에 '3'의 튀김양하를 담은 다음 초간장과 같이 곁들여 완성한다.

식중독 예방에 도움을 받을 수 있다.

▲일곱째, 여성 건강에 좋음
양하는 인체를 따뜻하게 만들어주는 효능이 있는 식재료로 알려져 있다. 한방에서는 몸이

차가운 여성의 생리불순과 생리통에 약제로 사용을 해왔으며 양하를 꾸준히 섭취하면 여성 건강에 도움을 받을 수 있는 식품이다.

(박계영·김식문화연구원 대표)

함께하는 100년 동행

아름다운 동행 서광주농협

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고, 더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.

언제 어디서나 간편하게 꼭!

조회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융비서까지!

전국 3,000여 개 하나로마트에서 꼭! 바로 바로 확인까지 꼭!

zgm, the pay 카드

- 비대면 발급 전용 상품
- 국내·해외 전 가맹점 1.0% 할인
- N-페이 온라인 결제 1.7% 할인
- 10대 페이 온라인 결제 1.2% 할인
- 전월 실적 제한 없음

(무) All NEW 리치하우스 가정종합보험 (무배당)

누구에게나 일어날 수 있는 화재 피할 수 없어도 대비해야 합니다

임시거주비(숙박비+식비) 하루 20만원(월 이상 90일 한도) 한도 실손보장(해당 특약 가입 시) 월 5만원으로 만기 시 80% 환급 (매월 변동 가능, 공시이율 2023년 6월 기준)

서광주농협에서 더 편안한 환전·해외송금을 맡아다

환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용

열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융

자신용자, 저소득자, 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출, 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062) 362-8400~6 FAX. 062) 362-8407

용 산 지 점 062)526-0222~3	유 등 지 점 062)512-1984~5	유 덕 지 점 062)373-3235~6	운암백산지점 062)529-5335~6
지 평 지 점 062)381-8212~3	동 립 지 점 062)513-8521~3	동 운 지 점 062)528-2640~2	빛고을로지점 062)531-1213~5
상 촌 지 점 062)381-6551~2	운 암 지 점 062)527-3295~6	배 들 지 점 062)381-1971~2	양동센트럴지점 062)361-4472~4
와 정 지 점 062)372-0421~3	운 천 지 점 062)371-2772~3	상 무 등 지 점 062)372-3741~2	기아지동차지점 062)385-4977~8

지역대표 금융기관 서광주농협