

# 면역력 강화·소화 개선 탁월한 '자연 강장제'



## <102> 보리

### # 보리란?

보리에는 식이섬유, 베타글루칸등의 기능성 성분과 비타민, 미네랄, 항산화 등 건강에 유익한 영양소가 풍부해 장 건강 개선, 노화 예방, 면역력 강화, 소화 과정을 원활하게 해준다.

혈당 수치를 일정하게 유지시키며, LDL(나쁜 콜레스테롤)을 줄이고, HDL(좋은 콜레스테롤)을 증가시켜 심혈관 건강에도 큰 도움을 받을 수 있는 식품이다.



오곡(五穀) 중 하나로 쌀 다음가는 주식곡물인 보리는 몸을 보하고 오장(五臟)을 튼튼하게 해주는 식품으로 혈당조절, 다이어트, 면역력 강화에 도움이 되는 최고의 자연 강장제다.

### # 좋은 보리 고르는 방법

싱싱한 보리는 밝은 황갈색을 갖고 있으면서 색상이 일관되고 탁하지 않고 냄새를 맡아보면 불쾌한 냄새가 없이 가벼운 곡식 향이 나며, 표면의 부스러짐, 오염, 이물질 등이 없다. 깨끗하고 표면이 파손되지 않은 것, 손으로 들어 보면 수분 함량이 적절해서 비교적 무거운 것이 좋다.

### # 보리의 부작용

기본적으로 차가운 성질을 가지고 있는 보리는 식이섬유가 풍부해 소화기능 개선에 좋으나 많은 양을 섭취할 경우 복부팽창, 가스발생, 복통과 설사 등을 유발할 수 있어 적당량 이하로 섭취하는 것이 좋다. 장내 영양분 흡수를 저해하는 글루텐에 대한 민감성이 있는 사람은 발진, 복부 통증, 생리불순, 식욕부진, 체중감소, 위장 장애 또는 호흡곤란과 같은 증상이 발생할 수 있어서 섭취를 피하는 것이 좋다. 드물지만 알레르기가 있는 사람은 피부발진, 호흡기 문제 등이 나타날 수 있으며, 혈당 조절 약을 복용하고 있는 사람이 보리를 함께 섭취하면 저혈당이 발생할 수 있으므로 전문가와 상담하는 것이 좋다.

### # 보리 관련 문헌

허준의 동의보감은 "보리(大麥)는 성질이 평하고, 맛은 달며 독이 없다. 열(熱)로 인한 소갈(消渴:당뇨와 유사 증상)과 번갈(煩渴:심한

### # 우리 몸에 좋은 보리

#### ▲ 첫째, 혈당 조절에 좋음

보리에는 베타글루칸이라는 수용성 식이섬유 성분이 풍부해 혈당의 급격한 상승을 억제하고 인슐린분비를 촉진해 혈당 조절에 좋은 역할을 한다.

#### ▲ 둘째, 심혈관 질환에 좋음

보리에 풍부한 베타글루칸 성분은 소화 과정 중 콜레스테롤 흡수를 막아서 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈액 순환을 개선해 고지혈증과 심혈관 질환 예방에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 칼륨과 마그네슘은 혈압을 조절하고, 항산화 성분은 혈관 염증을 완화해 혈관 건강에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

#### ▲ 둘째, 심혈관 질환에 좋음

보리에는 베타글루칸 성분이 풍부하게 함유되어 있어, 체내 독소를 제거하고, 장에서 유익균을 증식시켜 유해 물질의 배출

유도 있어 장 운동을 촉진시키고 배변을 원활하게 만들어 복부 팽만감과 변비 예방 등 장내 환경 개선으로 장 건강에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 소화를 원활하게 하면서 독소를 효과적으로 배출시켜 소화불량과 기타 위장 문제를 완화하는 데에 도움을 받을 수 있다.

#### ▲ 셋째, 피부 건강에 좋음

비타민 B의 항산화 성분이 풍부한 보리는 피부 세포를 외부 유해 환경으로부터 보호하고, 피부 염증을 완화하는 등 피부 노화 방지에 좋은 식재료로 알려져 있다.

#### ▲ 넷째, 다이어트에 좋음

수용성 식이섬유가 풍부한 보리는 저지방 고단백 식품으로 소량만 먹어도 포만감을 오래 유지시켜주며, 소화 흡수를 도와 다이어트에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 지방 흡수를 억제해 신진대사를 촉진, 체중 감량에도 도움을 받을 수 있는 식품이다.

#### ▲ 여섯째, 항산화에 좋음

보리에는 폴리페놀, 비타민 E, 셀레늄 성분이 풍부하게 함유되어 있어 면역세포 활성화로 세포를 보호하는 데 중요한 역할을 하고, 세포의 산화 스트레스를 줄여 암세포 증식과 전이를 억제시켜 암을 예방하는데 좋은 식재료로 알려져 있다.

#### ▲ 일곱째, 면역력 강화에 좋음

보리에는 비타민 C·E, 아연 성분 등이 풍부하게 함유되어 있어 면역세포의 기능을 활성화시켜 염증 감소, 피로 회복, 감기나 독감 등의 감염성 질병 예방에 도움을 받을 수 있다.

#### ▲ 여덟째, 해독 작용에 좋음

보리에는 베타글루칸 ( $\beta$ -Glucan) 성분이 풍부하게 함유되어 있어, 체내 독소를 제거하고,

## 보리로 만든 별미요리 3가지

### # 보리밥

#### ▲ 식재료

보리쌀 1½컵, 쌀 ¼컵, 물 2%컵, 소금 약간

\* 강된장 : 된장 2큰술, 고추장 ¼큰술, 멸치육수 2

큰술, 표고버섯가루 1큰술, 딜진 미늘, 1큰술, 다진 파 1

큰술, 다진 칭양고추 1큰술, 들기름 1큰술, 고춧가루 ½

큰술, 통깨 1큰술



기 시작하면 약한 불로 바꾼 다음 20분 정도 끓여준다.

4. ③의 보리밥에 불을 끄고, 10분 정도 뜸을 들여 고소하고 부드러운 보리밥이 완성된다.

5. 불에 강된장 식재료를 넣어 잘 섞어서 강된장 양념을 만들어 준비해둔다.

6. 그릇에 ④의 보리밥을 담고, 옆에 어려기지나물과 강된장을 곁들여 완성한다.

### # 보리떡

#### ▲ 식재료

보리가루 400g, 우유 300㎖, 막걸리 150㎖, 황설탕 3

0g, 삶은콩 50g, 건과류 30g, 식용유 15g

▲ 만드는 법

1. 불에 체를 이용해 보리가루를 2번 내려서 준비해둔다.

2. 우유에 황설탕을 넣어 잘 섞어준 다음 막걸리를 부어 절 훔킨 다음 ①의 보리가루를 넣어 거품기를 이용해 절 훔킨 다음 실온에서 1시간 정도 발효를 시켜 준비를 해둔다.

3. ②의 보리떡 반죽에 삶은 콩과, 건과류를 넣어 잘 섞어준 다음 호일 컵이나 작은 용기에 식용유를 바



른 다음 반죽을 부어준 다음 반죽 위에 삶은 콩이나 건과류를 올려 모양을 잡아서 준비해둔다.

4. 김으로 짬통에 거즈를 깔고 ③의 보리떡 반죽을 기를 넣고, 약 30분 이상 짜준 다음 짓기락을 짤라보아 반죽이 물어 나오지 않으면 다 익은 것으로 짬통에서 꺼내 완성한다.

### # 보리양갱

#### ▲ 식재료

보리가루 2g, 새싹보리가루 4g, 비트가루 4g, 백양

금 300g, 설탕 20g, 올리고당 10g, 한천 20g, 물 600㎖

▲ 만드는 법

1. 냄비에 친물 300㎖를 끓고 한천가루를 넣고 30분 이상 충분히 불려 준비해둔다.

2. 냄비에서 충분히 불린 ①의 한천가루를 끓여 완전히 녹여준 다음 설탕과 올리고당을 넣고 잘 섞어 살탕이 녹으면 백양금을 넣고 어우러가도록 잘 풀어 서 충분히 끓여 준비해둔다.

3. ②의 양갱 반죽을 3등분으로 나눠 각각 보리가루, 새싹보리가루, 비트가루를 넣고 한 번더 끓여준다.

이때 물을 조금만 더 넣고 끓여주는 것도 좋다.

4. ③의 완성된 보리양갱 반죽은 굳기 전에 실리콘

몰드에 부어 양갱이 굳기 전에 윗면을 평평하게 펼쳐서 깔끔하게 정리해 냉장고에 넣고 1시간 이상 굳힌다.

5. ④의 굳어준 보리양갱은 조심스럽게 몰드에서

꺼내서 그릇에 담아 완성한다.

을 촉진해 장 건강을 개선하고, 독소가 체내에

쌓이지 않도록 해 간의 해독 기능 강화하는 데

좋은 식재료로 알려져 있다.

〈박계영·길 식문화연구원 대표〉

그린 알로에

# 그린 프리미엄 베라골드 400 알로에겔

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실

080-234-6588

제조사 : 코스맥스엔비티(주)

유통전문판매원 : (주)그린알로에

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라

장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는

알로에 본고장인 미국산

✓ 유기농 알로에베라겔 즙액 400%

✓ 면역다당체 하루 섭취량 300mg

알로에 베라겔 즙액으로  
400%



※ 한국건강기능식품협회에서 광고심의 받은 광고입니다.