아삭한 식감, 구수한 향…음식으로 먹는 '천연 인슐린'



〈114〉 돼지감자

돼지감자란?

'뚱딴지'라는 재미있는 별명으로 불리는 돼지감자는 이름은 투박하지만 그 속에 담긴 영양은 절대 만만치 않다.

'천연 인슐린'이라 불리는 돼지감자는 수용성 식이섬유, 항산화 작용을 하는 폴리페놀 및 플라보노이드, 체내 수분 균형과 혈압을 조절하는 풍부한 미네랄 등 신진대사 촉진과 면역력을 높여주는 영양소를 다량 함유하고 있다.

또한 식이섬유가 풍부해 다이어트에 효과적이며, 장 활동을 향상시키고 면역력 강화와 피로해소에 좋다. 특히 이눌린이 풍부해 혈당을 조절하며, 뼈 건강에 좋은 식품이다.

돼지감자 부작용

돼지감자는 차가운 성질을 가지고 있는 식재료로 평소 몸이 차가운 사람이 너무 많이 섭취하게 되면 복통이나 설사, 소화불량, 가스가 차는 현상 등의 증세가 나타날 수 있다. 장이 예민한 사람들은 소량부터 천천히 늘려가면서 섭취하시는 것이 좋다. 당뇨 약 복용자는 지나치게 많이 섭취할 경우 혈당이 너무 낮아지는 저혈당 증상이 올 수 있으므로 주치의와 상담 후 적정량을 지켜 섭취해야 한다. 또한 칼륨 함량이 높기 때문에, 신장 질환이 있는 사람들은 신장 기능이 저하돼 칼륨 배출이 어려울 수 있어 전문의와 상담 후 섭취하는 것이 좋다.

돼지감자 고르는 법

10월에서 이듬해 2월이 제철인 돼지감자는 먼저 단단하고, 묵직한 느낌에 껍질이 촉촉한 것을 골라야 하고, 겉모양이 지나치게 마르거나 쭈글쭈글한 것은 피하는 것이 좋다.

손으로 눌렀을 때 물렁한 부분이 있으면 신선도가 떨어졌을 수 있다. 곰팡이나 검게 변한 부분이 없는지 확인하고, 크기는 울퉁불퉁한 모양에 너무 큰 것 보다 적당해야 하고, 흙이 묻어 있는 것을 고르는 것이 좋다.(단 흙이 묻어 있는 돼지감자는 보관성은 좋을 수 있지만 사용하기 전에 꼼꼼하게 세척을 한 다음 사용해야 한다.

이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다



이눌린 성분이 풍부한 돼지감자는 인슐린 분비를 도와주는 천연 해결사로 '혈당 스파이크'와 당뇨 관리에 도움을 준다. 특히 밥 위주의 식사, 단음식을 좋아하는 현대인들의 혈관 건강지킴이로 각광 받고 있다.

돼지감자(뚱딴지) 관련 문헌

안덕균이 저술한 '원색한국본초도감'에서 "돼지감자를 한약재명으로 국우(菊芋)라고 부르는데 국화과의 여러해살이풀 돼지감자(뚱딴지)의 뿌리이다. 열병에 해열 작용을 하고, 대량출혈을 그치게 하고. 잎과 줄기는 타박상과 골절상에 쓰인다"고 전하고 있다.

우리 몸에 좋은 돼지감자

▲첫째, 혈당조절에 좋음

이눌린(Inulin) 성분이 풍부하게 함유된 돼지감자는 췌장의 인슐린 분비를 도와 소화 과정에서 탄수화물이 당으로 분해돼 흡수되는 속도를 느리게 만들어 주는 식재료로 알려져 있다. 또한 식후 혈당이 급격히 오르는 현상(혈당 스파이크)을 막아 당뇨예방과 혈당을 관리하는데 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 장 건강과 변비개선에 좋음

돼지감자에는 이눌린(Inulin) 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 비피더스균을 비롯한 유익한 장내 세균들의 먹이가 돼주는 대표적인 프리바이오틱스 역할을 해 만성변비를 해소하게 하는 아주 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲셋째, 체중 관리·다이어트에 좋음

식이섬유 성분이 풍부한 돼지감자는 적은 양을 섭취해도 포만감이 쉽게 생성되고, 오래 유지되기 때문에 다이어트에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲넷째, 혈관 건강에 좋음

돼지감자에는 폴리페놀과 칼륨 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 체내 나트륨 배출을 도 와주는 역할을 하고, 혈압을 안정적으로 유지하는데 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 혈중 나쁜 LDL 콜레스테롤과 중성지방 수치를 낮춰 심혈관계 질환 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲다섯째, 뼈 건강에 좋음

돼지감자의 이눌린 성분은 장에서 칼슘과 마그네슘 같은 미네랄의 흡수율을 높여주는 역할을 하며, 뼈의 골밀도를 유지하고, 강화하는데 도움을 줘 성장하는 자녀 및 중장년층이나 여성의 골다공증 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲여섯째, 항산화·피부 건강에 좋음

돼지감자에는 폴리페놀과 비타민 C 성분들이 풍부해 자외선이나 외부 자극으로 지친 피부 세포를 보호하는 데 좋은 식재료로 알려져 있다. 세포 노화를 촉진하는 활성산소로부터 피부 세포를 지켜주는 역할을 해 염증 반응을 줄이고, 피부 트러블 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲일곱째, 면역력 강화에 좋음

돼지감자에는 비타민과 각종 미네랄 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 우리 몸 면역세포의 상당수가 분포된 장 면역계를 활성화하고, 자연스럽게 몸 전체의 방어 체계를 개선하는데 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲여덟번째, 피로 해소에 좋음

돼지감자에는 비타민과 무기질 성분이 풍부하게 함유돼 있어 에너지 대사를 촉진해 체내 피로 물질 축적을 막아 주며 일상 속 나른함과 피로감을 덜어내는 데 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

〈박계영·길식문화연구원 대표〉

돼지감자로 만든 별미요리 3가지

돼지감자장아찌



▲식재료

돼지감자 500g, 청양고추 3개, 붉은고추 2개, 양파 50g

※ 장아찌용 양념장 : 물 150㎖, 양조간장 150㎖, 국간장 30㎖, 황설탕 120g, 식초 50㎖

▲만드는 법

1. 생돼지감자는 흙과 이물질을 제거 한 다음 찬물에 깨끗이 씻어 채반에 받쳐 물기를 제거한 다음 0.5㎝ 정도 두께로 잘라 준비해둔다. 2. 냄비에 물, 간장, 설탕, 식초와 양파를 넣고 팔팔 끓여 장아찌용 양념장을 만들어 준비해둔다. 3. '①'의 자른 돼지감자와 청양고추, 붉은고추를 용기에 담은 다음 '②'의 장아찌용 국물을 뜨거운 상태로 바로 부어준다. 4. '③'의 용기에 뚜껑을 덮고, 냉장고에 넣어준다. 5. 하루가 지난 다음 '④'의 돼지감자장아찌 국물만 냄비에 부어 다시 한 번 더 끓인 다음 부어준다. 6. '⑤'의 돼지감자장아찌를 냉장고에 보관 후 일주일 후부터 조금씩 꺼내서 그릇에 담아 먹을 수가 있다.

돼지감자전



▲식재료

돼지감자 300g, 바지락 80g, 부추 50g, 붉은고추 1개, 양파 30g, 부침가루 2컵, 밀가루(중력분) ½컵, 계란 1개, 올리브오일 5큰술, 천일염 약간, 물 2컵

※ 초간장 : 간장 1큰술, 식초 1큰술, 물 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 통깨 약간

▲만드는 법

1. 돼지감자는 깨끗하게 씻은 다음 껍질을 제거 한 다음 강판에 갈아 준비해둔다. 2. 바지락은 찬물에 씻은 다음 채반에 받쳐 수분을 제거한 다음 다져 준비해둔다. 3. 부추와 양파는 채썰기를 하고, 붉은고추는 반으로 갈라서 씨를 제거 한 다음 가늘게 채를 썰어서 준비해둔다. 4. 볼에 부침가루와 밀가루, 계란과 물을 넣고 살짝 걸쭉하게 반죽을 해준다. 5. '④'에 '①'의 돼지감자 갈은 것을 넣고 섞어준 다음, '②'의 바지락과 '③'의 양파, 고추를 넣고 골고루 섞어서 준비해둔다. 6. 달군 팬에 오일을 넉넉하게 두르고 '⑤'의 반죽을 한 국자 떠서 넓적하고, 둥글게 올려, 앞뒤로 노릇노릇하게 익혀낸다. 7. 접시에 '⑥'의 돼지감자전을 담고, 종지그릇에 초간장을 담아 곁들어 완성한다.

돼지감자청



▲식재료

돼지감자 500g, 건대추 50g, 황설탕 700g, 배 ½개, 계피분말 5g

▲만드는 법

1. 돼지감자와 배는 껍질을 제거 한 후 편으로 자른 다음 믹서를 이용해 곱게 갈아서 체에 밭쳐서 즙만 걸러서 준비해둔다. 2. 대추는 미지근한 물에 불려 깨끗하게 씻은 후 돌려 깎아서 씨를 제거한 후 가늘게 채를 썰어 준비해둔다. 3. 냄비에서 '①'의 돼지감자와 대추, 배즙, 황설탕, 계피분말을 넣고 불에서 저어가며 끓이다가 약불로 줄여서 더 끓여서 준비해준다. 4. '③'의 청에 '②'의 채를 썰어준 대추를 넣어, 다시 한번 돼지감자청과 잘 섞이도록 만들어준다. 5. 열탕으로 처리한 유리병에 돼지감자청을 담아서, 하루정도 뒀다가 냉장고에 보관한다.

