

콜레스테롤 버섯으로 분해

박 경 신 (영양사)

생명을 유지하고 건강한 일상생활을 영위함은 물론 성장·활동·건강의 유지 등 생활현상을 총괄하여 영양이라 하며 섭취물질을 영양소라 한다.

따라서 음식을 먹을때 무엇을 먹느냐(음식의 종류)도 중요하지만 어떻게 먹느냐(조리법과 식사법)도 그에 못지 않게 큰 의미를 지닌다고 영양학자들은 말한다.

두가지 이상의 재료로 음식을 조리할 때 서로 다른 성분 사이에 반드시 화학반응이 일어나게 마련이다. 그 결과 식재료가 본래 지니고 있던 영양소가 파괴되기도 하고 반대로 몸안에서의 소화흡수를 도와 영양학상으로 상승효과를 내기도 한다.

음식을 조리할 때 어떤 재료끼리 어울리는지 그렇지 않은지를 알아두면 식생활의 합리화에 보탬이 될 것이다.

콜레스테롤이 들어있는 식품으로 알려져 있는 달걀, 오징어, 문어, 새우, 육류 등을 요리할 때는 표고버섯을 넣으면 효과적이다. 표고버섯에 풍부한 에리다데닌이 체내에서 콜레스테롤을 분해해 몸밖으로 배출시키는 역할을 하기 때문이다.

또 육류와 조개를 함께 먹는 것도 현명한 식사법, 조개속의 타우린이 콜레스테롤을 감소시켜 주기 때문이다.

밀감, 사과, 무우, 우엉, 콩 등에 많은 펙틴도 콜레스테롤치(值)를 낮춰준다. 이러한 상식을 알아두면 풍부한 영양을 손실이 적게 흡수할 수 있으며 맛있는 요리를 일부의 성분함량을 구실로 기피 할필요가 전혀 없다.

가을·겨울철에 많이 먹는 무우는 오이나 당근과 함께 조리하지 말아야 한다. 오이와 당근속에

들어있는 아스코리비나제라는 효소는 무우의 풍부한 비타민C를 파괴시키므로 영양상 손실이 크기 때문이다. 흔히 깎두기에 당근, 무우채무침에 오이를 섞어 빛깔을 다채롭게 보이도록 하고 있으나 이는 버려야 할 조리법이다. 반대로 오이와 미역은 어울리는 식품. 미역에는 비타민C를 제외한 다른 비타민군(群)이 많이 들어 있으므로 오이와 함께 먹으면 비타민C까지 골고루 섭취할 수 있기 때문이다.

기름은 나물과 김구이에 좋다. 각종 나물과 김에는 비타민A의 모체인 카로틴이 많이 들어 있는데 이 카로틴은 기름에 녹는 지용성이기 때문에 참기름에 의해 체내흡수율을 높인다.

또 돼지고기와 마늘을 함께 먹는 것도 합리적이다. 돼지고기에 풍부한 비타민B₁이 마늘속의 알리신과 결합하면 알리디아민으로 변하는데 이 물질은 비타민B₁의 체내흡수율을 10~20배나 높여 준다.

술안주로 많이 먹는 치즈와 콩은 같이 먹지 않는 것이 좋다. 치즈는 위벽을 보호하면서 알콜의 흡수를 느리게 하고 칼슘도 풍부한 우수한 식품인데, 콩속의 피티산은 칼슘의 흡수를 방해하는 성질이 있어 치즈의 영양분을 체외로 배설시키고 만다.

커피와 토스트로 아침식사를 대신한든지, 라면에 밥을 말아먹는 경우 이 두가지 식품은 당질만 풍부할 뿐이므로 단백질과 비타민이 부족되기 쉽다.

같은 음식을 먹더라도 식품에 들어있는 영양분이 파괴되지 않도록 조리·식사법에 주의를 하는 것이 좋으며 잘 어울리는 식품끼리 짝을 맞춰 먹는 지혜가 필요하다. ☞