

“생강”의 다양한 역할

● 생강과 해독작용

속이 울렁거리거나 메스꺼울 때 생강을 먹으면 신효하게 잘 낫는다. 또 차멀미나 딸꾹질이 날 때 생강차나 평강을 먹으면 그 효능이 탁월하다.

한약에선 탕약을 끓일 때 생강 두쪽과 대추를 넣는 처방이 많고 민간요법으로 생선 고기 버섯 등의 중독에 생강즙이 쓰여 왔다. 향신료로서 고기나 생선요리에는 필수품이다.

● 생강과 소화촉진 및 살균작용

생강의 매운 맛은 침안에 있는 디아스타아제 작용을 촉진시켜 소화 흡수와 위액의 분비를 왕성하게 하여 건위 작용을 갖게 된다. 제 아무리 영양성분이 많은 식품을 먹어도 제대로 소화 흡수가 안 되면 그림의 떡이나 마찬가지로이다.

생강에는 또 살균작용도 있어 생선회나 초밥에 곁들이고 있는 것은 단순한 식욕 증진 뿐 아니라 날것에 대한 살균효과를 기대하고 있는 것이기도 하다.

● 생강과 보은

생강은 독특한 자극을 지니고 있어 체내의 신진대사 기능을 활발히 해서 보은 효과를 올릴 수 있다.

따라서 냉에서 오는 증세에 좋아 강심 흥분작용이 있고 감기 복통 요통 통풍 야뇨증에 잘 듣는다.

생강은 해독 효과가 매우 커서 탕약을 닦이는데 넣고 있고 생약의 부성분을 잘 조정한다고 한다.

● 생강의 보관요령

생강을 보관할 때 우리는 보통 흙속에다 파묻어 둔다.

그런데 이렇게 하면 흙속에는 우리 눈에 보이지 않는 미생물이 많아서 위생상 좋지 않을 수가 있다. 이럴때는 신문지 같은 것으로 생강을 싸서 묻어 두면 그냥 묻어 두는 것보다 위생적이고 또 맛도 변하지 않는다. 생강은 모래속에 묻어 두면 오래간다.