

## 건강생활정보

### ▶ 좋은생선, 올바른 조리법

가까운 바다에서 잡은 생선에는 좋은 이미지가 있다. 그러나 이제 가까운 바다에서 잡은 것은 폐수 등의 유독 물질이나 수온의 영향을 적지 않게 받았을 것이라는 점을 유념해야 한다.

또 가까운 바다에서 잡은 생선은 생선가게에서 물을 끼얹고 반 해동한 채로 팔고 있어 먼바다에서 잡자마자 냉동된 생선보다 신선도나 영양 면에서 오히려 안심할 수 없다.

단, 해동 방법에 따라 영양의 차이가 크다는 점도 유의할 것. 능숙하게 해동시키지 않으면, 영양에 손실이 있다. 저온에서 천천히 해동하고, 완전히 해동되기 직전에 조리한다.

### ▶ 현미밥, 무조건 좋은 것은 아니다

현미의 배아에는 단백질은 물론 비타민이나 미네랄이 풍부하게 함유되어 있다. 하지만 현미를 좋아하는 나머지 현미만 먹는다면 결국 몸에 좋다고는 말할 수 없다. 나중에는 빈혈이나 칼슘 부족 현상까지 나타난다.

현미에는 피찰산이라는 성분이 함유되어 있어, 이것이 칼슘이나 철분의 흡수를 막는 작용을 하기 때문이다. 흔히 현미에는 녹미체 등을 곁들이는데, 이것은 현미의 결

점을 보충하기 위한 것으로, 칼슘이나 철분을 보다 많이 섭취하면 좋다. 단, 현미만을 먹는 것이 아니라, 다른 음식도 균형 있게 섭취하면 비로소 현미의 효과가 발휘된다.

또 현미에는 섬유소가 많아, 그것 자체로는 몸에 좋지 만 백미처럼 부드럽지는 않다. 그러나 오래, 꼭꼭 씹는 것만으로도 잘 소화할 수 있고, 영양도 충분히 흡수할 수 있다.

### ▶ 수족관의 생선, 신선해 보여도 맛은 떨어진다

생선을 싱싱한 상태로 운반한 경우, 수족관에서 살아있기 때문에 신선해 보이는 것은 분명하다. 하지만 운반하거나 좁은 수족관에서 헤엄치는 동안에, 생선 근육 속의 글리코겐이 감소한다.

생선 본래의 맛은 이 글리코겐에 있다. 결국, 사람의 입에 들어올 때에, 신선도는 한결 좋게 보여도, 맛은 떨어진다.

### ▶ 버터와 마가린

마가린은 콜레스테롤이 적은 식물성 기름으로 만든다. 마가린이 버터보다 좋다고 말하는 것은 이 때문이다. 게다가 식물성 기름에는 불포화지방산이 많이 함유되어 있기 때문에, 이것이 동맥경화를 막는 것도 사실이다.

단, 그것은 식물성 기름이

라는 액체의 이야기. 기름이라는 액체를 고체로 한 마가린의 경우에는 동맥경화에 효과가 있을 뿐, 불포화지방산은 적다.

### ▶ 닭고기가 돼지고기보다 지방이 많다

이전에는 스테미너식이라고 불리웠던 돼지고기. 그런데 요즘은 옛날에 비해 돼지고기의 지방분이 7분의 1이나 감소하고, 닭고기는 전체의 3배 가까이 증가하고 있다. 지방의 수치가 완전히 뒤바뀐 셈이다. 이것은 건강을 위해 기름기가 많은 돼지고기를 피하고, 지방분이 적고 살코기가 많은 돼지로 품종이 개량되었기 때문이다. 닭고기의 경우는 1평당 60~70마리가 수용되어 움직이지도 못한 채로 사육되어 팔리고 있기 때문에 그만큼 피하지방이 많아진 것이다.

### ▶ 생선을 손질한 뒤에는 흐르는 물에 씻는다

소금은 예로부터 식품 보존에 자주 사용되고 있다. 하지만 때때로 소금 맛이 있기 때문에 식중독을 일으키기도 한다. 바다에서 잡은 생선에 붙어 있는 장염 비브리오균이라는 것이 그 범인.

이 균은 원래 바닷물 속에 있기 때문에 소금에 붙은 균이 번식하는 것이다. 그 때문에 호염균이라고도 한다. 식

중독에 걸리면 콜레라와 비슷한 심한 설사와 발열이 있고, 탈수증상도 일어나기 쉽다. 이 장염 비브리오에 관한 한 소금은 오히려 균의 증식을 도와주는 셈이다.

생선을 조리한 도마를 흔히 뜨거운 물로 씻는 사람이 있는데 장염 비브리오가 있을 가능성이 있는 바다생선의 경우, 뜨거운 물에 씻으면 오히려 단백질과 함께 균이 응고되어, 떨어지지 않는다.

그러므로 생선을 손질한 뒤에는, 흐르는 물에서 여러 번 씻는 것이 가장 좋다. 왜냐하면 비브리오는 맑은 물에서 는 약하기 때문이다.

### ▶ 통조림이라고 더 똑같은 건 아니다

통조림은 조미료를 함께 넣고 밀폐한 뒤에 가열 살균한다. 결국 살균을 위한 가열과 동시에 조리도 하는 셈이다. 조리하고 나서 밀폐하면 새 통조림이라도 맛이 있을텐데 이런 가공법 때문에 재료와 조미료가 섞이지 않아 새 통조림은 맛이 나지 않는다.

맛이 배어 맛있게 되는 것은 6개월에서 1년째, 특히 찐 생선이나 과일의 경우 새것을 피하는 편이 현명하다. 일단 뚜껑을 연 통조림이라면 다른 그릇에 옮겨 냉장고에 보관해야 한다. 통째 그대로 보관하면 강풍이 부식, 몸에 해로운 물질이 용해된다. **72**