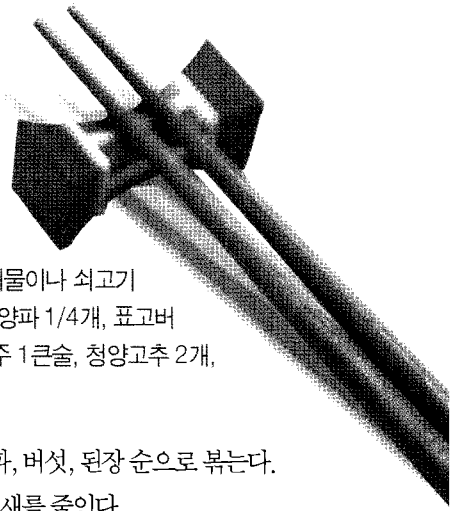


고혈압을 다스리는 요리

고혈압은 크게 본태성 고혈압과 이차성 고혈압으로 나뉜다. 우리가 일반적으로 알고 있는 고혈압은 본태성 고혈압으로 수많은 원인이 복합적으로 작용해 발생하는 고혈압을 말하며, 신장혈관질환이나 호르몬 질환 등에 의해 발생하는 고혈압을 이차성 고혈압이라고 하는데, 혈압의 정도에 따라 음식조절이 중요하다.

글 김은섭 기자

일반적으로 체중과 혈압은 정비례하므로 체중을 감소하면 혈압은 그만큼 떨어진다고도 볼 수 있다. 비만인 사람은 정상인보다 고혈압 발생률이 3배나 높기 때문에 단계적으로 체중을 줄이되, 금식은 피하는 것이 좋다. 또한 혈압은 염분, 카페인, 흡연, 음주와 밀접한 관계가 있으며, 짜게 먹는 식습관은 고혈압의 원인이 되기도 하므로 염분농도가 높은 음식섭취는 줄이는 것이 좋다.



청국장찌개

- 재료: 재료 : 청국장 200g, 된장 1/2큰술, 해물이나 쇠고기 혹은 돼지고기 200g, 다진마늘 1큰술, 양파 1/4개, 표고버섯 2개, 두부 1/2모, 들기름 1큰술, 청주 1큰술, 청양고추 2개, 대파 1/2대, 소금이나 국간장 1작은술

1. 뚝배기에 들기름 1큰술을 두르고 마늘, 양파, 버섯, 된장 순으로 볶는다.
2. 고기나 해물을 넣어 볶다가 청주를 넣어 냄새를 줄인다.
3. 청국장을 넣어 살짝 섞듯이 볶는다.
4. 내용물이 잠길 정도의 육수를 부어 5분 정도 더 끓인다.
5. 두부를 넣고 소금이나 국간장으로 간을 맞춘 후 파와 고추를 넣어 끓인다.

청국장의 발효된 콩에 들어있는 펩타이드가 혈압 상승 효소의 발현을 억제하고 항산화물질도 혈관의 손상을 막아 혈압을 떨어뜨리는 역할을 한다.

두부김치

- 재료: 돼지고기 200g, 신김치 300g, 대파1뿌리, 양파1/2개, 부침용 두부1모, 다진마늘 1큰술, 고춧가루 1큰술, 들기름 조금, 깨소금
- 돼지고기 양념: 진간장 1작은술, 참기름 1작은술, 맛술 1작은술, 다진마늘 1작은술

1. 돼지고기는 미리 밑간을 해두고 김치는 적당히 먹기 좋게 잘라놓는다.
2. 두부는 한입크기로 잘라서 후라이팬에 앞뒤 노릇하게 굽는다.
3. 냄비에 다진마늘과 돼지고기를 넣고 볶다가 김치, 들기름, 고춧가루를 넣고 볶는다.
4. 육수 1/2컵을 넣고 김치가 푹 익도록 뚜껑을 덮는다.
5. 육수가 졸면 양파, 대파를 넣어 한번 섞어준 다음 깨소금을 뿌려서 시식한다.

두부는 콜레스테롤 수치를 높이는 중성지방과 혈압을 올리는 나트륨이 적어 고혈압 환자를 위한 최고의 단백질 식품이며, 김치의 염분을 감소시키는 효과도 있다.

대구탕

- 재료: 작은대구 1마리, 쌀뜨물 6컵, 청양고추 6개, 무 1/3개, 대파 1뿌리, 양파 1개, 마늘 4쪽, 두부반모, 고추장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 까나리아젓, 썩갠 5잎, 소금

1. 냄비에 쌀뜨물과 무를 넣고 끓인 다음 대구를 넣는다.
2. 대구살이 어느 정도 익으면 파, 고추, 양파, 양념을 넣는다.
3. 거품을 제거하고 소금과 고춧가루로 간을 한다.
4. 마지막으로 두부와 썩갠을 넣고 좀 더 끓인다.

대구에는 고혈압 강하작용이 있는 펩타이드와 항산화성 펩타이드가 함유되어 있다.

