

당신의 속 편한 하루를 양배추가 도와드립니다



맵고 짜게 먹는 한국인들 중에는 위장병으로 고생하는 사람들이 많다. 전문가들은 강렬한 맛의 유혹에 이끌려 맵고 짜게 먹는 식습관이 위장 건강을 해친다고 지적한다. 우리의 입안이 즐거울 때 우리의 위장은 비명을 지르고 있을지도 모른다는 이야기다. 이제 위장건강을 해치는 자극적인 음식을 내려놓고 양배추를 가지고 우리의 불편한 속을 편안하게 해보도록 하자.

가난한 사람들의 의사, 양배추

공 같이 동글동글한 생김새와 연한 녹색을 띠는 양배추는 고대 그리스, 로마 시대부터 즐겨먹었던 역사가 오래된 식품이다. 흔하지만 다양한 효능 덕분에 '가난한 사람들의 의사'라는 별칭으로도 불렸으며 요거트, 올리브와 함께 타임지가 선정한 '세계 3대 장수 식품' 중 하나이다. 그리스의 철학자 피타고라스는 '양배추는 인간을 밝고 원기 있게 하며 마음을 가라앉히는 채소'라고 칭송했다.

양배추를 익히지 않고 섭취하면 특유의 비릿한 맛이 느껴진다. 이는 양배추의 강한 알칼리성 때문인데 신 맛이 나는 레몬, 오렌지, 사과 등과 같이 먹으면 냄새를 잡을 수 있다. 또한 양배추 중심의 딱딱한 심 부분은 먹기 불편하고 식감이 좋지 않기 때문에 버리는 경우가 많은데 심 부분은 섬유질의 보고이다. 다른 채소와 함께 갈거나 찌서 섭취하면 손쉽게 먹을 수 있다.

다양한 영양소의 보고

양배추의 성분은 수분이 90% 이상이다. 수분을 제외하면 탄수화물, 칼슘, 인, 비타민 C, D 등의 성분이 함유되어 있다. 이밖에도 양배추에는 필수 아미노산인 라이신과 우유에 버금가는 칼슘이 풍부하여 성장기 어린이들의 발육에도 도움이 된다. 특히 항산화, 항노화 효과를 가져다 주는 폴리페놀 성분이 풍부해 양배추를 매일 섭취할 경우 암을 예방하는데 큰 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 유방암, 위암, 대장암, 직장암, 폐암 등을 예방하는데 탁월하며 위암의 원인으로 알려진 헬리코박터균 억제 효능이 뛰어나 위암 저하에 효과를 발휘한다. 성인병의 주원인인 활성산소를 제거해 주며 여드름 억제 등의 효과도 탁월할 뿐만 아니라 칼로리도 낮아 다이어트를 하는 여성들에게도 각광받고 있는 채소이다.

위장병에 탁월한 효과를 발휘하는 양배추

1940년 미국 스탠포드 대학 의학부의 가네트 체니 박사는 '신선한 양배추는 자연적인 항궤양 식품'이라는 실험결과를 발표했다. 그의 실험에서 위궤양이 생긴 실험 동물에게 양배추 즙을 한 방울씩 주었더니 병이 완치되었다. 이 실험으로 인해 양배추의 위장병 치료 효과는 널리 알려졌으며 지금도 쓰린 속을 달래기 위해 양배추즙을 섭취하는 사람들이 많다. 양배추에는 항궤양성 비타민인 비타민 U가 풍부하게 들어 있는데, 비타민 K, 단백질이 비타민 U와 결합해 위 점막의 재생력을 증가시킨다. 속쓰림과 위장병이 많은 한국 사람에게 양배추만한 재료가 없다는 것이다. 보통 샐러드나 갈아서 주스로 많이 먹는 양배추를 색다르게 먹어 보는 것 어떨까. 양배추에 다진 고기를 넣고 말아서 찌 낸 롤 캐비지는 남녀노소 누구나 좋아할 만한 음식이다.



롤 캐비지 만드는 법

• 주재료

다진 돼지고기 2/3컵, 다진 쇠고기 2/3컵, 양파 1/2개, 양배추 1/2통, 두부 1/3모, 모짜렐라 치즈 1/2컵(생략 가능)

• 고기 밑간

깨소금 1큰술, 간장 1큰술, 청주 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/3큰술, 참기름 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간

• 토마토 소스

다진마늘 1큰술, 케첩 5큰술, 고추장 1/2큰술, 설탕 1큰술, 굴소스 1큰술, 물엿 3큰술, 물 2큰술, 식용유 2큰술

| 만드는 법 |

1. 양파는 다지고 두부는 물기를 뺀 뒤 으갠다.
2. 김이 오른 찜통에 양배추를 넣고 2분간 찌 후 한 김 식혀서 한 장씩 떼 놓는다.
3. 돼지고기와 쇠고기, 양파, 두부, 모짜렐라 치즈와 고기 밑간 재료를 모두 넣어 끈기가 생기도록 치대 소를 만든다.
4. 양배추에 소를 올린 뒤 양끝을 안으로 모아 가며 돌돌 말아 이쑤시개로 고정한다.
5. 김이 오른 찜통 안에 양배추 롤을 넣고 5분간 찜는다.
6. 프라이팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 케첩과 고추장을 섞은 뒤, 토마토 소스 재료를 넣어 약한 불에서 끓여 준다.
7. 익은 롤에 토마토 소스를 얹어 마무리한다.