

<가지 꾸준히 먹었더니 혈관의 변화가?>

◆ 다른 식재료와 잘 어울려... 채소-가지 구이, 토마토-가지 볶음 등

가지는 담백한 맛과 부드러운 식감으로 다른 식재료와 잘 어울리기 때문에 활용도가 높다. 가지는 기름에 볶으면 혈액 건강에 좋은 불포화 지방산과 지용성 비타민인 비타민 E 흡수에 도움이 된다. 가지 과에 속하는 식물이 토마토, 고추 등이다. 특히 토마토-가지 볶음을 만들면 맛도 좋고 몸의 산화(손상)를 줄이는 항산화 성분과 영양소가 늘어난다.

가지에 각종 채소를 섞어 구워 먹을 수도 있다. 가지에 다소 부족한 비타민이 크게 늘어난다. 구운 가지에는 샐러드-채소와 된장-양념장이 필요하다. 1) 가지는 길게 반을 갈라 #모양으로 칼집을 넣는다. 2) 중간 불에 기름을 둘러 가지를 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 3) 된장-양념장을 발라 양념이 배도록 살짝 더 굽는다. 4) 접시에 담고 샐러드-채소를 곁들인다.

◆ 혈관 속 노폐물 배출에 좋은 가지의 성분은?

가지는 블루베리, 포도 등의 보라색을 내는 안토시아닌 성분이 풍부하다. 이는 대표적인 항산화제로 혈관 속 노폐물 배출에 도움을 주고 콜레스테롤을 줄여 혈관이 좁아지고 굳어가는 동맥경화증과 심장병(협심증-심근경색), 뇌졸중(뇌경색-뇌출혈) 예방에 기여한다. 암과 싸우는 항암 작용도 한다. 특히 고지방 식품과 함께 먹었을 때 혈중 콜레스테롤 수치의 상승을 억제한다는 보고도 있다.

◆ 몸이 잘 붓거나 혈압 조절 필요한 경우

가지는 이뇨 효과가 있어 몸이 잘 붓는 사람이나 혈압 조절이 필요한 사람이 먹으면 유용하다. 열량이 매우 낮아 체중 조절에도 좋다. 국립농업과학원 자료에 따르면 가지에는 스코폴레틴(Scopoletin), 스코파론(Scoparone) 등 경련 억제 성질을 갖는 성분이 있어 신경 안정에 영향을 주고 근육 경련 완화에 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

◆ 검정 보라색 선명하고 윤기 있는 것이 좋아

가지를 고를 때에는 검정 보라색이 선명하고 윤기가 있어 매끄러운 것이 좋다. 과육이 단단하며 모양이 구부러지지 않고 바른 것을 선택한다. 가지를 물에 충분히 담가 놓으면 짙은 맛이 우리나라와 맛이 더 좋아진다. 흐르는 물에 깨끗이 씻어 사용하고 밀봉하여 냉장 보관한다.