

<식사때 깻잎-들깨 가루-들기름 자주 먹었더니..몸에 어떤 변화가?>

혈액 건강에 좋은 불포화지방산 풍부...깻잎은 느끼함, 비린내 줄이기도

들깨는 우리 몸에 필요한 영양소가 많이 들어 있다. 기름이 43%, 단백질 18%, 탄수화물 28% 포함되어 있다. 특히 기름은 혈액 건강에 좋은 불포화지방산인 올레산, 리놀렌산 등이 90% 이상이다. 깻잎은 비타민이 많고 페릴라알데하이드, 리모넨, 페릴라케톤 등 방향성 정유 성분이 있다(국립농업과학원 자료). 돼지고기나 생선회를 먹을 때 느끼한 맛이나 비린내를 줄여준다. 깻잎은 염증 억제, 간 보호, 고지혈증 예방-관리 등 다양한 건강 효과가 보고되어 있다.

국, 나물, 죽에 들깨 가루 넣었더니...맛 좋아지고 건강 효과까지?

들깨는 불포화지방산인 '리놀렌산'을 가장 많이 포함하고 있다. 고혈압, 알레르기성 질환 등을 일으키는 에이코사노이드 합성을 억제한다. 나쁜 콜레스테롤을 줄여서 고지혈증, 동맥경화증, 더 나아가 혈관이 막히는 뇌졸중 예방에도 도움이 된다. 다만 국, 나물, 죽에 넣어 먹을 경우 짜지 않도록 하는 게 중요하다. 들깨가 몸에 좋더라도 국의 식재료가 나쁘다면 건강 효과가 줄어든다.

중성지방-콜레스테롤 감소에 기여...혈액 순환, 뇌 건강에 도움

들기름은 불포화지방산이 많아 핏속에서 중성지방-콜레스테롤을 줄여줘 혈액순환에 도움이 된다. 학습, 기억, 새로운 것의 인식 등에 관여하는 뇌의 해마조직에 이로운 작용을 한다. 가래 등 호흡기 건강에도 기여하고 피부 미용에도 좋다. 철분도 들어 있어 빈혈 예방-조절에 일조를 한다. 다만 기름 성분이기 때문에 너무 많이 먹으면 살이 찌 수 있다. 적절하게 먹는 게 좋다.

올리브유?...들기름은 우리 음식 등 다양한 음식과 어울려

올리브유가 혈관에 좋은 기름으로 꼽히지만 들기름도 비슷한 역할을 한다. 고소한 맛이 좋아 나물, 우리 전통 음식과 잘 어울리고 채소 샐러드 등 다양한 음식에 넣을 수 있다. 들깨 관련 음식은 과식을 피하고 보관에도 주의해야 한다. 들깨는 직사광선을 피하고 장기 보관 시 밀봉-냉동 보관한다. 들기름은 산패가 빠르기 때문에 구입 즉시 냉장 보관해야 한다. 들깨 가루는 냉동실이나 습도가 낮은 서늘한 곳에 보관하는 게 좋다.