



겨울철에 더 어울리는 미역의 매력!



우리나라는 다양한 해조류를 식재료로 활용해 왔는데 그중에서도 미역은 김과 더불어 가장 많이 선호하는 해조류의 대표이다.

미세먼지 속 중금속을 없애는 데 좋은 식품으로 미역과 다시마 같은 해조류가 추천되고 있고, 그 주요 성분은 알긴산이다. 알긴산은 유해 성분들이 흡수되는 것을 막아준다. 제철은 아니지만, 요즘과 같이 예고 없이 찾아오는 미세먼지 때문에 걱정이라면 미역과 같은 해조류를 잘 섭취하는 것도 방법이다. 또한 미역은 요오드, 철분 등이 풍부하여 출산한 산모의 몸을 보하기 위해 추천되는 식품이기도 하다.

특히 여성에게 친숙한 식재료인 미역이 가지는 다른 효능에는 무엇이 있는지 알아보자.

➤ 다이어트에 좋은 저열량 저지방 식품

요즘 서구화된 식습관 등으로 인해 비만 인구가 많이 늘고 있다.

미역은 다이어트를 하는 사람에게 좋은 식품이다. 미역 생것은 100g당 18kcal의 열량을 내며, 단백질 3g, 탄수화물 5.1g이 들어있는 반면, 지방 함량은 0.3g으로 대표적인 저지방 저열량 식품이다. 지방 함량과 열량은 낮지만, 각종 미네랄과 비타민은 풍부해 영양상으로 훌륭한 식품이다. 특히 항산화제인 베타카로틴 함량이 1,890 μ g으로 매우 풍부하여 활성산소를 제거하고 세포의 손상을 막는 데도 도움이 된다. 이뿐만 아니다. 미역에는 수용성 식이섬유가 풍부하여 포만감이 뛰어나고, 콜레스테롤 배출과 급격한 혈당 상승을 억제하여 비만을 예방하기 좋은 식품이다.

새해 다짐으로 다이어트를 결심한 사람이라면, 열량과 지방 함량은 적지만 포만감은 뛰어난 미역을 적재적소에 활용해 식단을 구성하는 것도 좋은 방법이다.



➤ 뼈를 건강하게 하는 칼슘 풍부

칼슘은 동물성 식품에 많을 것 같지만, 의외로 식물성 식품인 미역에도 매우 풍부하다. 미역 생것 100g에는 칼슘이 149g 들어있는데, 유사한 식품인 다시마의 1.5배에 해당하는 양이다. 대표적인 칼슘 급원 식품인 우유 1컵(200ml)보다도 2배로 많다. 칼슘은 여성에게 특히 중요한 영양소다. 폐경과 갱년기를 겪으며 호르몬의 변화로 인해 골다공증 발병률이 높아지기 쉽기 때문이다. 뼈 건강에 도움이 되는 영양소는 칼슘 외에도 비타민 D, 비타민 K, 인, 마그네슘 등 다양하지만, 칼슘은 뼈를 구성하는 원료 자체이기 때문에 가장 기본이 되는 영양소다. 고용량의 칼슘을 영양제로 먹을 때 신장 결석, 심혈관 질환 위험도 증가 등의 부작용에 대한 우려의 목소리가 있는 만큼, 칼슘은 균형 잡힌 식단 안에서 식품으로 섭취하는 것이 우선으로 추천된다.

➤ 장내 환경 개선과 변비 예방하는 식이섬유 풍부

변비는 전 인구의 5~20%가 겪는 매우 흔한 증상이다. 연령이 증가할수록 그 빈도가 증가하고, 남성보다 여성에게 흔하게 발생한다. 여성 중에서도 특히 임신부를 힘들게 하는 증상 중 하나가 바로 변비다. 변비를 개선하기 위해서 가장 먼저 시도해 볼 수 있는 방법은 식이섬유와 물을 충분히 섭취하고, 유산균이 잘 살 수 있는 장내 환경을 만드는 것이다. 미역은 수용성 식이섬유뿐만 아니라 불용성 식이섬유도 많아 변비를 개선하는 데 좋은 식품이다. 불용성 식이섬유는 장내 유산균의 좋은 먹이가 되기 때문에 장내 환경 개선에도 도움이 된다. 단, 지나친 식이섬유의 섭취는 오히려 복부 팽만과 복통을 유발할 수 있어 주의해야 한다.

➤ 좋은 미역을 고르는 방법

미역을 고를 때는 잎이 넓고 줄기가 가는 것이 좋다. 색깔은 흑갈색이지만 약간 푸른빛을 띠는 것을 고른다. 미역이 오래되면 카로틴이나 엽록소가 파괴되어 누런색을 띠게 되니 색이 누렇다면 피한다. 보관은 1~5℃에서 냉장 보관하고, 3일 이내에 먹는 것이 좋다. 건조한 미역을 고를 때는 두껍고 검은색에 가까운 것으로 고른다. 미역 줄기 부분에 광택과 윤기가 도는 것이 좋다. 습기가 적고 서늘한 곳에서 직사광선을 피해 보관하고, 먹을 때는 필요한 만큼 물에 담가 불려서 조리한다. 이때 알긴산의 효과를 충분히 보고 싶다면 찬물에 불리는 것이 좋다.



식품 100g당 영양소 함량



구분	미역(생것)	다시마(생것)	톳(생것)
에너지 (Kcal)	18	12	14
단백질 (g)	3	1.1	1.9
지방 (g)	0.3	0.2	0.4
탄수화물 (g)	5.1	4.2	4
총 식이섬유 (g)	4.75	3.18	1.86
칼슘 (mg)	149	103	157
베타카로틴 (μ g)	1890	774	378

* 식품의약품안전처 식품영양성분 데이터베이스, 네이버 지식백과

참고: 영양사도우미

제주시서부보건소건강생활실천