

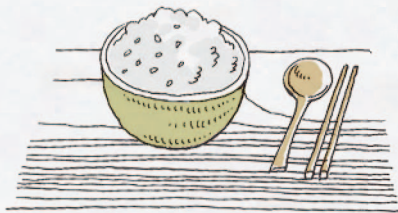
돌프의 쌩쌩정보

내 몸에 맞는 쌀 고르는 방법

글.
성승규 작가
돌프의 그림여행 일러스트레이터

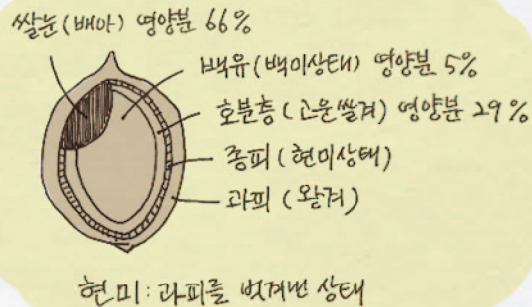


‘한국인은 밥심’이라는 말이 있습니다
식생활의 패턴이 변화되고
건강에 대한 관심이 높아지면서
다양한 ‘기능성 쌀’도 등장하고 있는데요,



쌀의 종류가 700가지나 된다는 사실
알고 계신가요?
키 큰 쌀, 다이어트 쌀, 기억력에 좋은 쌀 등등
기능과 가공적성에 따라 다양한 쌀이
개발되고 있습니다

내 몸에 맞는 쌀을 고르려면 쌀에 대해
알아야겠죠?
쌀에는 우리 몸에 필요한 다양한 영양소
즉, 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민,
미네랄, 섬유질, 인, 칼슘, 마그네슘, 철분
등이 골고루 들어있습니다



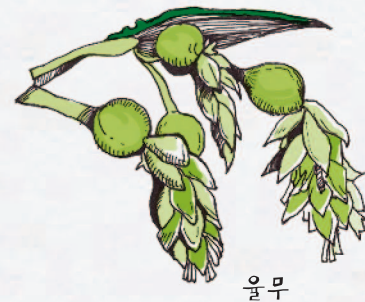
쌀은 도정 정도에 따라 현미, 5분도미, 백미 등으로 구분하는데,
'도정'이란 수확한 벼씨의 껍질을 벗기고 겨 층을 깎아내는 것을 의미합니다



쌀은 도정 정도에 따라 현미, 5분도미, 7분도미, 백미
등으로 구분하며 총1~13분도로 나뉘고 있습니다

현미는 벼에서 껍질(왕겨)만 벗겨낸 '0'분도이며
시중에서는 1~3분도에 해당하는 현미를 판매하고 있고
백미는 쌀겨와 쌀눈을 모두 제거한 11~13분도의 쌀입니다

이외에 벼과의 수수아과에 속하는 좁쌀도
쌀과 함께 오랜 식재료로써 단백질과 지방질이
높아 많이 재배되었으며 울무밥의 경우도 당도와
몸의 붓기를 빼주며 칼로리가 낮고 포만감이 높아
다이어트에 좋다고 합니다



쌀은 또한 가공적용에 의해 쌀과자, 쌀떡,
쌀로 만든 빵 등등 다양한 모양으로 소비됩니다
쌀을 주식으로 하는 한국은
OECD 국가중 성인병에 가장 문제가 되는
'비만지수'가 가장 낮은 나라중 하나입니다
내게 맞는 쌀, 내게 맞는 식생활로 더욱
쌩쌩하게 건강을 챙기시길 바랍니다~