

송년회 숙취는 콩나물 · 재첩 · 선지로

숙취 해소에 웰빙식품으로도 인기 ... 과도한 음주는 백약이 무효

연말로 접어들어면서 송년회 모임이 잦아지자 직장인들은 과도한 음주로 인해 숙취에 빠질까봐 술자리가 두렵다.

숙취에는 콩나물, 재첩, 선지, 굴 등 간 해독과 알코올 분해에 도움이 되는 웰빙식품을 충분히 섭취하면 도움이 된다.

그러나 아무리 숙취 해소에 도움이 되는 음식을 많이 먹더라도 과도한 음주에는 백약이 무효로 물을 충분히 마시면서 폭음을 피하는 것이 상책이다.

콩나물은 대표적인 해장식품으로 아스파라긴 성분이 알코올 분해를 도와 숙취에 탁월한 효과가 있다. 특히, 꼬리 부분에 아스파라긴 성분이 집중 함유돼 있기 때문에 꼬리 부분을 잘라내서는 안된다. 좋은 콩나물은 잔뿌리와 콩 껍질이 많고 머리에 검은 점이 있으며, 냄새가 좋지 않은 것은 피하고 머리, 줄기가 적당하게 굵은 것을 선택한다.

북어는 다른 생선보다 지방 함량이 적어 맛이 개운하고 아미노산이 풍부한 대표적인 숙취 해소 먹거리로 부러운 것이 해소에 좋기 때문에 취식 전에 골고루 두드려줘야 한다.

재첩은 간 해독작용을 촉진하는 타우린 성분이 많이 함유돼 있다. 심진강 일대가 주산지이며, 진흙에서 살아 주로 흑색을 띄고 있으며 껍데기 안쪽은 보라색 바탕에 흰색을 띄고 있는 것이 좋다.

선지에는 흡수되기 쉬운 철분이 많고 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 콩나물, 무 등과 잘 어울려 피로한 몸에 활력을 주고 주독을 풀어준다. 특히, 물을 섞지 않은 원액 그대로의 피에 막걸리를 넣어 발효시킨 찰선지가 농도가 짙어서 좋다.

굵은 소금(천일염)은 유산마그네슘 성분이 담즙의 분비를 도와주기 때문에 물에 타 마시면 술 마신 뒤 숙취 해소도 도와주고 변비도 줄여주는 효과가 있다.

굴은 비타민과 미네랄의 보고로 훌륭한 강장식품이며, 과음으로 깨진 영양의 균형을 바로 잡는데 탁월한 효과가 있다. 좋은 굴은 빛깔이 밝고 선명하며 유백색으로 광택이 난다. 깎굴은 오돌도돌하고 손으로 눌러보아 탄력이 있는 것이 좋다. 육질이 희끄무레하고 퍼져 있는 것은 오래된 것으로 피하는 것이 좋다.

통굴은 섭씨 10도 이하의 공기에서 보관하고 채취한 날로부터 1주일 이내에 먹어야 한다. 깎굴은 섭씨 10도 이하의 해수에 넣어 보관하고 6일 이내에 먹는 것이 좋다.

생밤은 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민 B, C 등이 풍부해 위장기능을 강화해주며, 특히 비타민 C가 알코올을 분해하는 작용을 한다. 국산 밤은 중국산에 비해 알이 굵고 껍질이 깨끗하며 윤기가 나는 것이 특징이다.
<저작권자 연합뉴스 - 무단전재 · 재배포 금지>

<화학저널 2006/12/12>