

추석맞이

좋은 인삼 고르는 요령

● 인삼 성질 및 주성분

- 인삼의 성질은 따뜻하고 맛은 달며 독성이 거의 없음
- 인삼의 주성분은 사포닌(진세노사이드), 말톨, 인삼 다당체 등



● 인삼 효능

- 원기를 보하여 피로 회복
- 혈액을 이롭게 하고 맥을 고르게 함
- 마음을 편안하게 하고 정신을 안정시킴
- 체액을 보충하고 갈증을 해소
- 폐기능을 보하고 기침을 멈추게 함
- 위장을 튼튼하게 하고 설사를 멈추게 함
- 체내 독을 제거하고 종기를 삭힘
- 기타 항암면역 활성화, 뇌 및 간 기능 개선, 여성갱년기 장애개선 등
- 환절기에 먹으면 더욱 좋아요

홍삼의 피로회복 개선 연구 결과

체감 피로도 59% 감소	⇒	피로 회복력 증가 면역력 증가 스트레스 감소
젖산농도 38% 감소		
혈중 BCAA농도 감소폭 50% 감소		
TNF-a(대식세포) 분비량 776배 증가		

● 고려대스포츠과학연구고, 한국인삼연초연구원

- * 젖산 : 피로할 때 근육에 쌓이는 물질
- * BCAA는 피로 할수록 수치가 낮아지는 물질로 BCAA 감소폭이 클수록 피로감이 심한 상태임
- * TNF-a : 체내 면역세포

● 인삼의 명칭

- 재배법에 따른 명칭 : 산삼(자연삼), 산양삼(산에서 재배), 재배삼(밭에서 재배)
- 산지에서 유래된 명칭 : 강화인삼, 개성인삼, 금산인삼, 풍기인삼, 김포인삼, 강삼(강원도, 평안도 생산 인삼), 관동삼(강원도 자생삼)
- 제도가공에 따른 명칭 : 수삼(말리지 않은 생삼), 백삼(말린 삼), 태극삼(수삼을 물에 익혀 건조한 삼), 홍삼(수삼을 찌서 건조한 삼) 등

- 나라별 인삼 : 고려인삼(대한민국 인삼), 화기삼(북미삼), 전칠삼 또는 삼칠삼(중국삼), 죽절삼(일본 삼) 등

● 인삼 구입요령

- 좋은 인삼이란
 - 수확한지 얼마 되지 않아 싱싱한 것
 - 인삼머리와 몸통과 다리가 고르게 발달된 것
 - 몸통에 주름이 적고 흠집·상처가 없으며 탄력이 있는 것
 - 머리 부위에 싱싱한 줄기가 잘린 흔적이 분명히 남아 있는 것
 - 연황색의 잔뿌리가 많은 것
 - 외관상 병충해의 피해가 없는 것

● 활용에 따른 인삼 선택

- 선물용 : 뿌리가 굵은 4년 근 ~ 6년 근
- 삼계탕용 : 2년 근 ~ 3년 근

● 인삼 손질법

- 생삼(수삼)은 겉의 흙과 먼지를 제거하기 위해 물에 10분정도 담금
- 부드러운 칫솔로 몸통과 다리 사이사이에 낀 흙을 닦아냄
- 뇌두(머리) 부분의 딱딱한 부분은 잘라냄
 - 인삼 머리 부분은 쓴맛이 강해 배탈을 일으킬 수 있으므로 제거
- 몸통과 뿌리를 분리하여 먹기 좋게 한다.

● 인삼 보관

- 깨끗이 손질한 후 젖은 신문지로 싸다.
- 비닐봉투에 밀봉한다.
- 김치냉장고에 보관
 - 한 번에 많이 구입하지 말고 필요할 때마다 구입해 먹은 것에 제일 좋음

● 인삼 이용법

- 생식, 샐러드, 꼬치구이, 차, 탕, 소스, 찜, 정과, 무침 등에 다양하게 이용
- 최근에는 새싹삼용, 화장품, 건강기능성 식품 등으로 다양화되고 있음