

좋은 쌀을 고르는 방법

좋은 쌀은?

- 쌀알이 광택이 나면서 맑고 투명합니다.
- 쌀알의 모양과 크기가 균일해야 합니다.
- 쌀알에 찹쌀처럼 전부 또는 부분적인 백색이 안 생겨야 합니다.
- 타원형으로 길이가 짧아야 합니다.
- 이물질이 없어야 합니다.
- 쌀알에 금이 간 것이 없어야 합니다.
- 싸래기나 부러진 쌀이 없어야 합니다.
- 쌀알에 반점이 없어야 합니다.
- 도정일자가 명기되어 있어야 합니다.
(도정기간이 오래된 쌀은 맛이 떨어집니다)
- 밥을 지었을 때 쫄깃하며 끈기가 많고 밥 냄새가 구수하면서 윤기가 흐르는 것이 좋습니다.
- 씹을 때의 조직감이 부드럽고 쫄득거리며 입안에 잘 달라붙는 것이 좋습니다.

※ 쌀은 한꺼번에 너무 많은 양을 사지 말고
도정일자를 확인하여 최근 15일 이내에 도정한
쌀을 알맞게 구입합니다.

우리 쌀의 현주소

급격히 감소하는 쌀 소비량

간편하다는 이유로
인스턴트 식품이나 서양식을 선호하고,
바쁘다는 이유로 아침밥을 거르고, 왜곡된
미적 가치관과 함께 쌀과 밥에 대한 잘못된 상식으로
밥을 멀리하는 현상은 이제 고쳐져야 합니다.

쌀 시장 개방으로
우리 농촌의 농지면적이 급격히 감소하여
쌀 생산기반이 무너질 위기에 당면해 있습니다.

생산자는
우리 입맛에 맞고, 안전하고,
영양적으로도 균형잡힌, 고품질의 쌀 생산에 주력함으로써,
소비자의 신뢰를 확보하여 우리 쌀과 우리 농업이
나아갈 방향을 찾아야 합니다.

소비자는
우리 쌀을 믿고 애용하여
쌀과 우리 농업이 처한 어려움을
극복하여야 합니다.

쌀은
우리의 생명
우리 힘의 근원입니다



쌀의 가치에 대한 새로운 평가

쌀은 **소화흡수율이 높고, 영양이 우수**하며,
체내에서 에너지원으로 즉시 소비되므로
비만을 예방하며,
알레르기나 설사의 위험이 없어 예부터
어린이의 이유식으로 사랑받아 왔습니다.

쌀의 주성분인 복합탄수화물은 포도당으로 바뀌어
뇌가 활동하는 에너지원이 되므로
아침밥을 먹는 것은 **학습에 도움**이 됩니다.

쌀에 대한 잘못된 인식

쌀의 주성분인 탄수화물은 에너지원으로 즉시 사용되므로
비만의 원인이 될 수 없습니다.
오히려 채소류와 해조류 등 반찬과 함께 먹기 때문에
풍부한 식이섬유를 섭취하게 되어
다이어트효과를 볼 수 있습니다.

또한 단백질로 환원되어 위에 부담을 주는 육류에 비해
쌀의 탄수화물은 소화과정에서 여러 가지 영양소로
쉽게 합성되므로 **키가 자람에도 도움**이 됩니다.

쌀의 효능에 대한 새로운 연구 결과

콜레스테롤 저하 효과

백미나 미강에는 단백질 분해산물 중 혈압상승에 작용하는
효소 활성화를 저해시키는 작용의 펩타이드가 분리되어 혈압
상승을 억제하는 효과가 있습니다.

노화방지 효과

현미에는 비타민E나 오리지놀, 토코트리에놀 같은 강한 항
산화제가 다량 함유되어 있어 인체내의 생체막 손상이나 지
질의 과산화를 억제하여 노화방지에 도움을 줍니다.

비만과 당뇨병 예방 효과

쌀밥은 다른 곡류에 비해 인슐린 분비를 자극하지 않아 인
체 지방의 합성과 축적이 억제되어 비만을 예방할 수 있고,
혈당량의 급격한 증가를 초래하지 않아 당뇨병의 예방에도
효과가 있습니다.

성인병 예방 효과

쌀(특히 현미)에는 가바(GABA)라는 감마 아미노락산이
들어 있어 혈내 중성지방을 감소시키고 간기능을 높여주어
성인병을 예방합니다.

암과 동맥경화 예방 효과

쌀 속의 IP6이라는 물질은 대장암과 동맥경화 예방에 효과
가 뛰어난 것으로 밝혀져, 최근 서구에서도 자국민의 건강
을 위해 쌀의 소비를 장려하고 있습니다.

쌀밥의 우수성 바로 압시다!

쌀밥 중심의 우리 음식은
서양식에 비하여
칼로리가 적은 대신
포만감은 훨씬 높아
다이어트에도 좋습니다.

쌀밥과 가장 잘 어울리는
대표적인 반찬인
김치 중심의 우리 식단은
그 자체가 천연발효의
자연식단 입니다.

백미는 소화가 잘 되는
특징이 있고, 현미와
배아미에는 식이섬유와
비타민B군 · 칼슘마그네슘도
풍부하며,
잡곡과 섞어 먹으며
더욱 풍부한 영양과
풍미를 즐길 수 있습니다.

쌀밥은
모든 반찬과 잘
어울려서 다양한 부식을
곁들인 균형식을
할 수 있고 다양한
맛을 즐길 수
있습니다.

쌀밥은
알레르기나 설사의
위험이 없어
영유아식으로도
아주 적합합니다.