

## 매실의 효능

첫째 매실은 산성 체질을 자연스러운 약알칼리성으로 바꾸어 놓고 혈액을 맑게 함으로써 근본적인 체질 개선을 해주는 효과가 있다고 보고되고 있다. 현대인의 식생활은 인스턴트식품과 각종 식품첨가물, 방부제 등 인체에 바람직하지 않은 성분들을 섭취하고 있다. 이럴 때 매실은 근본적인 체질 개선을 해주는 효과가 있다.

둘째 매실은 장의 연동 운동을 돕고 장내 유해균을 죽이므로, 단백질의 소화 흡수를 돕고 체력을 보강하는 데 도움이 된다. 위장의 기능을 활성화하고, 장의 운동을 정상화하여 변비가 있거나 설사가 있는 경우도 좋은 효과를 낸다.

셋째 매실의 구연산은 당질의 대사를 촉진하고 피로 회복을 돕는다.

피로가 쌓일 때 매실차나 매실 장아찌를 먹으면 좋다. 매실의 풍부한 유기산은 위장의 작용을 활발하게 하고 식욕을 돋우며 변비나 거친 피부에 도움이 된다.

또 열을 흡수하는 작용을 하기 때문에 해열에도 좋다.

넷째 매실은 또 숙취나 멀미에도 효과가 있는데, 이는 매실의 피크린산이 간장의 기능을 활성화하기 때문이다. 과음한 다음 날 아침, 매실차 한잔을 마시고 나면 숙취가 어느 정도 해소된다.

다섯째 매실의 신맛에는 강한 살균성과 해독작용이 있어, 식중독이 흔한 여름철에 먹으면 위 속의 산성이 강해져 식중독을 예방한다. 일본인들은 마늘을 먹지 않는 대신 절인 매실(우매보시)을 먹어 장에 탈이 나는 것을 예방하고 있다.

### 매실 사용의 주의 점

현대 의학적으로 살펴보면 덜 익은 매실의 껍질과 씨에는 독성을 띠는 청산배당체가 있어서, 날 것으로 많이 먹으면 오히려 복통과 설사를 일으킬 수 있다. 또한 위산분비가 과다한 사람에게는 매실의 신맛이 위 점막을 자극하여 속 쓰림의 증상이 심해질 수도 있다. 그러나 매실을 건조시키거나, 매실 엑기스, 매실 조청 등의 가공을 통해서 그 독성을 어느 정도 없앨 수 있다. 그러므로 풋과일 상태로 바로 복용하거나, 너무 과도한 양을 복용하지 말고, 적당한 양을 사용하는 것이 좋으며, 1회6g~18g 정도 이내로 복용하는 것이 좋다.

### 매실로 하는 민간요법

(1) 더위를 먹었을 때 매실 장아찌를 먹는다.

짭짤하고 신맛이 있어, 평소에 밥반찬으로 먹으면 입맛을 돋우고 침의 분비를 활발하

게 해서 소화 흡수를 돕는다. 뜨거운 물 1컵에 장아찌를 2개 넣고 10분 정도 우려내어 꿀을 조금 넣고 마시면, 여름타는 것을 막아 줄뿐만 아니라, 더위 먹은 증세에도 효과가 있다.

(2) 갱년기 장애에 매실 조청을 먹는다.

매실 조청 8g정도를 따뜻한 물에 타서 꿀을 넣고 차처럼 마시는데, 하루에 3번 정도로 꾸준히 마신다. 갱년기 장애로 인한 불쾌한 증세에 빠른 효과를 나타낸다.

(3) 식욕이 없을 때 매실주를 마신다.

매실주는 맛이 순해 잘 취하지 않고 숙취 등의 뒤끝이 없는 것이 특징이다. 매실의 피크린산이 간 기능을 활성화시켜 알코올 분해가 빨리 이루어지기 때문이다. 또 식욕을 증진시키므로 식욕이 없을 때 반주로 곁들여도 좋고 혈액순환을 촉진한다.