

글루텐에 대한 오해와 진실

# 밀가루의 누명

초판 1쇄 인쇄 2014년 12월 26일 | 초판 1쇄 발행 2014년 12월 26일

지은이 하상도, 한동하, 유한나

발행인 김창기 기획편집 신용관, 박미정, 임보아 디자인 송진원

제작관리 박재석, 정승헌 판매 배경록, 최중현, 박경민

발행 (주)조선뉴스프레스 등록 제301-2001-037호 등록일자 2001년 1월 9일

주소 서울시 마포구 상암산로 34 DMC 디지털큐브빌딩 13층

편집 문의 724-6781, 6784 구입 문의 724-6796, 6797

값 13,000원 ISBN 979-11-5578-041-1 13590

\* 이 책의 전부 또는 일부 내용을 재사용하려면 반드시 사전에 저작권자와 (주)조선뉴스프레스의 동의를 받아야 합니다.  
저자와 협의하여 인지를 생략합니다.

이 도서의 국립중앙도서관 출판시도서목록(CP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoj.nl.go.kr>)와  
국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다. (CP제어번호: CP2014035188)

## 목차

004 추천의 글

008 프롤로그 - '밀가루에 씌운 누명을 벗겨 내보자'

1장 밀가루 글루텐

-

017 1. 밀가루 글루텐은 억울하다

밀가루 글루텐, 진실을 말한다 / 글루텐, 우리 구미를 당기는 그것! /  
글루텐 프리 다이어트가 과연 효과가 있을까? /  
글루텐 프리 다이어트의 불편한 진실 / 밀가루와 아토피? /  
밀가루, 글루텐과 위장 건강은 무슨 관계일까?

029 2. 셀리악 병이 뭐길래

셀리악 병, 아는게 약이다 / '셀리악 병'의 진실 / 글루텐은 우리 몸에 '유익'하다

038 **알아두세요!**

마케팅에 이용되는 식품 안전성 / MSG, 카제인나트륨, 글루텐의 누명

2장 밀가루의 오해와 진실

-

047 1. 깨끗하고 안전한 순수 자연식품, 밀가루

유전자변형(GM) 밀은 없다 / 밀가루는 농약으로부터 안전하다 /  
밀가루는 방부제를 사용하지 않는다 / 밀가루는 표백제를 사용하지 않는다! /  
첨가물 아조디카르보나이드(ADA)를 사용하지 않는다

3장 밀가루 역사와 영양

-

061 1. 밀가루, 넌 어디서 왔니?

언제부터 먹기 시작했을까? / 풍요의 상징, 밀 / 왜 밀일까? /

밀은 주식이자 예로부터 약이었다 /

068 2. 수입밀과 국산밀

국산밀 vs. 수입밀 / 국산밀 이것만은 아쉬워 /

수입밀로 만든 국내 가공 밀가루 / 없어서는 안 되는 수입밀

072 3. 팔방미인 밀가루

한국인의 식생활과 밀가루 / 생활 속 밀가루 이용법 /

숙취해소! 밀가루 음식으로 할 수 있다 / 주방청소를 위한 밀가루 활용법 /

아이와 함께하는 핸드 프린팅 & 솔트도우 밀가루 놀이 /

땀으로 얼룩진 옷도 깨끗하게! (밀가루 활용 세탁법) /

천연 방향제 만드는 방법 (밀가루로 방향제 만들기) /

겨울철 건조한 피부, 밀가루로 잡아라

4장 밀가루 건강 레시피

-

087 1. 밀가루 사용법

현명한 밀가루 선택법! / 밀가루 알짜배기 보관법!

089 2. 밀가루 먹거리의 기원

멕시코의 주식 토띠아, 미국 식탁을 점령 / 같은 음식 다른 이름 - 비스코티 /

한국 대표음식, 수제비

096 3. 건강한 밀가루 레시피

케일 국수 / 단호박 수제비 / 녹차가 들어간 부추전 /

과일이 들어간 메밀 토띠아 샌드위치 / 베리베리 케이크 / 바나나 크랜베리 스콘 /

삼색 두부과자 / 아몬드 생강 쿠키 / 오렌지 홍차 비스코티 / 굽는 매작과

120 Tip. 밀가루를 대신할 수 있는 식재료

122 부록 - 밀가루 똥배(Wheat Belly)의 새빨간 거짓말

152 에필로그

158 참고문헌