## 식품 집중 탐구 ◉ 파프리카

비타민C가 풍부한 파프리카는 노화 방지와 항암 효과로 주목받는 대표적인 가지과 식물의 열매다.

# "色있는 맛, 영양이 제법일세"

### 비타민 함유량 최고
### 항암·웰빙식품 각광
### 피부 미용에도 좋아

파프리카(paprika)는 '채소류의 보석'으로 불린다.

팔색조에 가까울 정도로 다양한 색상을 갖춘데다 풍부한 영양소 때문이다. 파프리카에는 100g당 비타민C가 280㎎ 가량 들어있을 정도로 비타민이 풍부하다. 채소류 가운데 비타민 함유량이 가장 높은 것으로 알려져 있으며, 감귤(39㎎)의 7배에 달한다.

1일 작은 파프리카 1개(100g) 정도만 먹으면 성인의 비타민C 하루 권장량인 50㎎을 모두 섭취하는 셈이 된다.

비타민C는 노화를 방지하고, 항암 효과를 높여주며 스트레스에 대한 저항력을 높여주는 대표적인 성분이다.

여기에다 기미와 주근깨, 얼굴색이 검게되는 원인이 되는 멜라닌 색소 생성을 억제하는 '피부 미용식'이다.

특히 붉은색 파프리카는 비타민A의 전구체(前驅體)인 베타카로틴이 풍부하다. 색상 별로 차이가 나지만 보통 2000㎍ 가량이 들어 있는 것으로 분석된다.

베타카로틴은 피부암 예방에 효과적인 성분으로 알려져 있다. 베타카로틴은 보통 비타민A가 2개 결합한 분자로 체내에서 각각 분리돼 비타민 A로 변신, 이같은 약리작용을 한다.

붉은 색 파프리카는 리코핀이란 항암성 붉은색 천연색소도 들어있다. 이는 카로틴과 마찬가지로 노화와 질병의 원인이 되는 활성산소를 억제하는 작용을 한다.

이같은 이유로 비타민C와 카로틴이 풍부한 파프리카는 몸에 생기는 활성산소를 말끔히 청소해주는 식품으로 주목받고 있다.

또 비타민B1(리보플라빈)과 B2(나이아신)도 각 0.04㎎과 0.27㎎이 들어있다.

파프리카를 통해 리보플라빈을 섭취할 경우 피부염과 설염, 각막염 예방에 효과가 있다는 연구결과도 있다.

필수 영양분인 칼슘과 철분도 비교적 풍부하다. 칼슘은 10㎎, 철분은 1.1㎎ 가량을 함유하고 있다. 칼슘은 스트레스를 완화시켜주는 성분으로 꼽힌다.

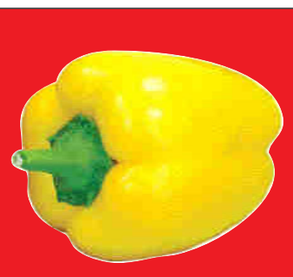
파프리카는 인체에서 철이 부족할 경우 생기는 빈혈을 예방하고 집중력· 사고력이 떨어지는 현상을 완화시켜주는 역할을 한다.

파프리카 고유의 피라진 성분은 혈관의 보약이다. 피라진은 파프리카 특유의 풋내를 생성하는 성분으로 혈액이 혈관에서 응고되는 것을 막아 피의 흐름을 개선한다.

이 때문에 혈전이 원인이 되는 뇌경색이나 심근경색 등 혈관질환의 예방에도 효과적이다. 혈압을 낮추는 작용도 빼놓을 수 없다.

일반적으로 파프리카의 원산지는 남아메리카와 중앙아메리카 열대지역으로 알려져 있다. 피망과 파프리카를 여간해선 구분해내기 어렵다. 보통 피망은 녹색, 붉은색 두 가지이며 매운맛이 있고 과육이 두텁다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



## ▶ 파프리카 요리

# 볶아도 삶아도 비타민C 파괴 안돼

▲파프리카 두부찜=요리 : ①적당히 자른 두부와 달걀 노른자, 우유, 소금을 블랜더에 넣고 곱게 간다 ② 파프리카, 양파, 표고버섯을 각각 손질해 잘게 다진다 ③②에 잘게 다진 채소를 넣고 소금으로 마지막 간을 한 뒤 섞는다 ④ 그릇에 담아 찜통에 넣고 10분 가량 찐다.

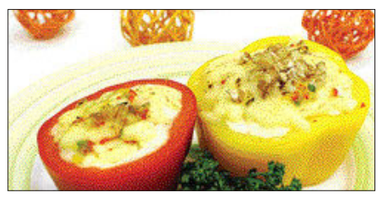
▲파프리카 감자샐러드=①껍질을 벗긴 감자를 큼직하게 썬 후 푹 삶아 으깬다 ② 호두를 잘게 다지고, 파도 잘게 썬다 ③양파, 쇠고기를 다진 뒤 소금을 넣고 살짝 볶는다 ④ 파프리카 꼭지를 따고 속을 모두 빼낸다 ⑤ 으깬 감자에 양파와 쇠고기를 섞고 소금간 한 뒤 마요네즈를 섞는다 ⑥파프리카에 ⑤를 채운 후 가는 파와 호두를 뿌리고 치즈를 얹어 오븐에서 5분간 구워낸다

▲오징어 파프리카 말이 조림=① 내장을 뺀 오징어의 껍질을 벗긴 후, 안쪽에 사선으로 칼집을 넣고 다리를 길게 썬다 ② 생강을 저며 썰고, 파프리카 가늘게 채썬다 ③오징어 몸통에 오징어 다리, 파프리카를 얹어 돌돌 만뒤 풀어지지 않게 실로 묶는다 ④ 냄비에 물 1컵을 붓고 생강, 간장, 청주, 설탕을 넣어 끓인다 ⑤ 조림장이 끓으면 ④를 넣어 굴러가며 조린다.

▲파프리카 무 쌈=요리 : ① 쇠고기와 표고버섯을 가늘게 채썰어 간장, 설탕, 참기름을 넣고 볶는다 ②계란 흰자와 노른자 따로 지단을 만들어 채썬다 ③쌈 무 위에 쇠고기, 표고버섯, 계란지단, 파프리카를 놓고 싼 뒤 삶은 미나리로 묶는다.

〈도움 주신분 김지현 요리학원 김나형 연구원〉

파프리카 두부찜



파프리카 감자샐러드

오징어 파프리카 말이 조림

파프리카 무 쌈

# 원기회복·보음제로 효과 좋아

박은서 원장의 식품과 한방

파프리카는 고추와 함께 남미원산 가지과에 속하는 품종이다.

피망과 유사해 분류하기가 어렵지만 일반적으로 피망 보다는 단맛이 더 강하다. 헝가리 쪽에서 개발된 품종으로 '피멘타 ·피멘토'라고도 하며, '헝가리고추'란 이름도 있다.

9가지 색깔을 갖고 있으며 맛도 제 각각이어서 취향에 따라서 영양식의 보고로 먹는 재미를 더할 수도 있다.

파프리카는 비타민C의 보고로 불리는 딸기보다 비타민C가 2배 더 많고, 항암식품 1순위인 브로콜리보다 더 많은 비타민C와 베타카로틴을 함유하고 있다.이 때문에 현대인의 훌륭한 웰빙식품으로 자리잡고 있다.

초록에서 시작돼 빨강, 노랑, 주황 등 색으로 변해가면서 많은 베타카로틴을 함유하게 된다.

특히 파프리카의 영양분인 비타민C는 조리할 때(볶거나 튀길때) 거의 파괴되지 않는 특성을 갖고 있다.

산화를 방지하는 비타민P를 갖추고 있기 때문이다. 게다가 반드시 외부에서 음식물 형태로 흡수해야만 면역 장수물질인 '카로티노이드'도 풍부하다.

우리나라에는 1614년(광해군 6년)에 일본에서, 1710년(숙종 36년)에는 중국에서 도입됐다는 기록이 있는데, 이는 모두가 매운 고추이고 피망이나 파프리카는 최근에야 도입됐다.

한의학적으로 파프리카는 선천지기(先天之氣)의 손실을 더디게 해 원기회복 및 보음제로서 효용 가치를 인정받고 있다.

녹황색 채소를 많이 먹어야 암이나 성인병 위험이 줄어드는 한편, 면역력을 키울 수 있으며 파프리카는 이를 위한 대표적 식품이라 할 수 있다.

〈광주 예인한의원〉


다우공인중개사
☎(代)523-8114 핸 011-603-1308
(용봉동 아이파크 사거리 코너)
용봉지구 근린상업용지
·유흥주점 가능
·12m 도로접
·건축허가득(1층 위락시설 및 단란주점)
·120평×350만
용봉지구 근린상업지역
·12m×8m코너접
·120평×400만
장등동 일반주거지역
·건축허가득, 남향
·전원주택, 식당, 창고가능
·개발부담금 없음
·복개도로접, 대형차량 진입가능
·10m 도로계획선에 접함
·430평×65만

성공시대부동산
☎(代)371-4449 (핸) 010-8288-8549
(상무지구 시청앞 랜드피아 사거리)
상무지구 중심 상업지역
• 130평 평당 580만원
• 195평 평당 760만원
• 150평 평당 1400만원
• 220평 평당 1350만원
※상무지구 상업지역 상담 환영
수완지구 신설 30m 도로접
• 700평 평당 230만원
• 220평 평당 250만원
(주유소, 대형마트, 병원, 교회 적합)
운수동 메일유업 사거리
• 810평 평당 145만
(고물상, 공업사 적합)
※국유지 150평 추가매입 가능
주유소 특급부지 급매
• 365평 평당 235만원
※정유사 7년근무 영업사원 보장…

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
토지매매
·청목동 농사무소건너편 자연취락지역 1종주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당60만원
·담양군 담양읍 남도대학부근 관리지역 대로변 423평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당35만원
·광산구 옥동(평동)소재지 대로변접 대지180평(식당, 상가 적합) 평당 매매가 190만원
·나주시 봉황면 송현리 2차선도로접 답1,082평 당200만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·광산구 쌍암동 중산상업지역 92.3평 평당 매매가 350만원
·서구 벽진동 자연녹지 13,620평 평당40만원
·남구 양림동 재개발지역 아파트 약 2000세대 주변 약120평(상가적합) 평당 550만원
·북구 문흥동 무산주공2단지(전대후문부근) 나지지 110평(원룸부지, 고시원 적합) 매매가 평당 200만원
임야매매
·담양군 대덕면 용대리 산24,900평 당4,000원
건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약58평 건평 149평(지 하1층 지상4층) 세보증금 1억 1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지120평 건평542평(지하1층 지상5층) 세보증금 2억1500만원 월800만 매매가14억
·서구 유촌동 버들마을내 대지 160평 건평670평(지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월 1900만원 융자10억포함 매매가 20억5000만원
·북구 일곡동 대지 145평 건평 450평(지상5층) 세보증금 1억8600만원에 월 1400만원 융자 7억 6,000만원 포함 매매가 16억
·북구 용봉동 25m 대로변 대지103평 건평175평 3층건물 엘리베이터 설치 세보증금 2억2000만원에 월615만원 매매가 9억5000만원
·북구 중흥동(북구청앞) 대지112평 건평317평(지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월900만원 매매가 13억8000만원(융자3억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지50평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억8000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지4,459평 건평210평 현재성업중 주유소·주유기 9대 세차기등 매매가 16억
원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 3층 보증금 2000만원에 월360만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3500만원에 월200만원 3층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자없어포함)
·원룸주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다량보유 상담환영 물건 접수 바랍니다.

신창타워분양·임대
분양 문의 케이씨 포스트 ☎(062)368-0030
신창지구 인구 4만의
10,000여세대 APT중간에 위치
8F 분양완료
7F 701호 분양완료
6F 1호:무호합기도 입점 2호:통신기지국 입점
5F 사무실/학원/ (1호:78평,2호:보습학원확정)
4F 1호:요가코리아 입점 2호:시미인치과 입점 확정
3F 전문병원/크리닉센터(1호 76평, 2호 64평)
2F 전문병원(1호 76평, 2호 64평)
1F 광주은행 신창동지점 개점 신창약국 개원확정) 일용점(1호 13평)
B1 주차장
신창포스트타운 분양·임대
문의 ☎(062)368-0030
남여 고급사무나 입점, 300m 천연암반수 260대 동시주차, 신창동 부영1차 정문앞
4F 남성사우나 (2월중 개관, 300평)
3F 여성사우나 (2월중 개관, 300평)
2F 패스트푸드 요리전문점 확정 (300평)
1F 대형마트, 기타(270평)
B1 기계실

맨해튼5번가 부동산밸리
[가치창조,자율창의,미래도전]
핸 011-600-0380
전남 담양군 봉산면 기곡리 8900평(전,임야) 파크골프장 18홀 이상가 (등기이전 편리하게 해드림)
- 횡입수의 배면은 곧 선영(선산)과 동심등체(표리상응, 합연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 산의 길흉을 보는 방법을 요약하면 삼followed기지기타나 그중에서도 중요한것은 선산의 앞쪽과 뒤쪽을 볼줄알아야 하며(뒤쪽面 매우 중요, 특히 횡입수에는 재차 강조해도 지나치지 않고, 산의 바치 뻗만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 더더욱, 先後과는 대단히 중요한 곳입니다, 입수(脈)는 혈의 길흉을 판단하는데 있어 가장 민감하고 중요한곳 중의 하나입니다.(풍혈계풍, 생기득수 밀의 내용한 風,穴과 風,氣, 등사가 산의 동편에서 와서 문제(文案)가 모인다는 측간입수에 묘와 명혈로 왕성한 기운이 흐르는 藏風得水 지세의 정점혈처. 오행, 금·화(문화,학문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 고풍남방)
- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 상징적, 기능적, 경험적편익을 동시에 누리실수있으며 나력(V-P)이 큰 소중합과 함께 높은 수준의 요구(욕구+ 욕망)를 만족시켜드립니다.
매매가 평당33만원
※참고로 음택8등은 1등당 10억원씩 단 몇등에 수십억에 거래되는 정도 입음
선산(先祖)묘중심의 기준당지도 선산이란 조상의 무덤 또는 무덤이 있는 곳으로, 조상이란 당대를 기준으로 당대로부터 3대를 뜻합니며, 당대 위의 3대인 증조,고조,외고조는 후손들의 수호조상이 되는 중요한 역할을 하므로 후손들의 길흉에 결정적인 영향을 미칠수 있으며, 이러함은 확실은 조상의 묘지가 어떻게 후손에게 영향을 주는지에 대한 1960년도 노벨화학상을 수상한 미국인 윌러드리비는 인체에서 발견된 14종의 방사성 원소로 그 원리를 규명한바있으며 그 결과 이점소는 죽음의 경우 시간이 경과할수록 점점 덕화한다고 밝히고 있지만 천고불변은 빼만 남아 있어도 충분 그 시신의 영혼는 그대로 남아있다고 본다는 사실과 수맥의 권위자로 정평이 나있는 인산부는과 수맥연구가인 류선생이 수년동안의 경험한 사실과 수많은 사람을 상담한 결과에 근거한 것이며, 중수 역시 기를 다루는 학문으로써의 가택기즉실통, 실즉기통의 원리에 바추어 보조묘도 조상묘이 기자하는곳의 길흉기운은 그대로 후손에게 전달될 가능성이 있음. E=mc²(질량에너지보존방정식) 도이제에서 확인한 혁명적인 발견이 아닌지.
-한국의 학자론 과학자 수석 연구위원-

금호공인중개사
☎(代)522-4585, 핸 011-603-3663
(서방E마트 사거리)
*상 가
·월550만 매가 5억 5천 지하1 지상5층 수익율최고
·월2200만 매14억 대140 건380평 지상 5층 융자4억
·월250만 매2억8천
·APT상권주변으로 대217, 건371평으로 가격대비 토지및건축 연면적이 좋음 매가11억5천
*병원 및 약국건물
·말바우시장 상권으로 두암동 시외버스정류소 인근 상가건물 매가12억
·서방시장 상권 약130평 매가7억선
*자연녹지및생산녹지
·수완등 신설6차선도로 주변 약550평 평당62만원
·북구 지야동 양변차도및 농로접 약550평 평당50만
·수완등 자연녹지로 현도로접 실제접 약270평 평당70만 향후식당, 교회, 창고, 어린이집 부지로 주변 국유지 활용할수 있음
*1억~3억선 투자
·광산구 관리지역 약1100평 평당13만 차량진입가능
·북구 지야동 생산녹지 약900평 평당 28만
·운암동및 신가동 생산녹지 약700평 평당35만
·남구 이장동 마을뒤 임야(실제평지)약750평 평당11만
*3억~5억선 투자
·주거지역으로 약850평 평당47만 향후 APT부지 편입시 최소100만예상
·운남동 3종주거지 약230평 평당150만 향후 주변 APT 입주로 최소 250만 예상
·운남동 2종주거지 약300평 평당150만 향후 주변 APT 부지 3거리카도 최소 300만 예상
·각화동 상업지역 약500평 향후 유통상업지 해제시 일반상업지전환 매가 120만
*주유소 매도·매입
·주유소 부지및 현제 운영중인 매도물 환영.
·2006년 1월 16일자 발간 광주전지역 재건축·재개발지역 매도및 매입물건환영
※교환물건 환영 (절대비밀보장)

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 백고등 공간 25평형 | 5,100 | 4,080 |
| 화정동 우성 22평형 | 4,200 | 3,360 |
| 동림동 삼호기든 32평형 | 8,300 | 6,640 |
| 두암동 미리보 32평형 | 7,500 | 6,000 |
| 계림동 근호 60평형 | 28,000 | 22,400 |
| 두암동 주공 20평형 | 4,200 | 3,360 |
| 두암동 라인동산 24평형 | 6,500 | 5,200 |
| 용봉동 중흥 23평형 | 6,700 | 5,360 |
| 문흥동 현대 48평형 | 19,500 | 13,650 |
| 운남동 운남주공 26평형 | 5,900 | 4,720 |
| 연제동 현대 31평형 | 8,300 | 6,640 |
▶주 택
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 송산동 대306평 건13,000 | 13,000 | 10,300 |
| 두암동 대60평 건56평 | 17,000 | 7,640 |
| 금동 대56평 건25평 | 11,500 | 51,000 |
| 진월동 대60평 건105평 | 19,000 | 15,000 |
| 정성 실계 대162평 건69평 | 50,100 | 22,400 |
| 담양읍 양리 대269평 건50평 | 감21,400 | 13,700 |
▶다가구(원룸)
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 계림동 대54평 건95평 | 감24,800 | 13,900 |
▶근린시설
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 금남로5가 대336평 건107평 | 87,800 | 70,000 |
| 우산동(교회) 대73 건130 | 21,300 | 14,900 |
| 수기동 대85 건182 | 40,100 | 17,900 |
▶모 텔
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 중흥동 대90 건373 | 13억 | 3억 |
| 신안동 대92 건214 | 12억 | 4억5천 |
| 주월동 대107 건375 | 8억 | 2억4천 |
▶농 지
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 나주시 노안 907평 | 4,700 | 3,790 |
| 광산구 송산동 378평 | 2,500 | 2,000 |
| 장성군 삼서면 1287평 | 5,800 | 4,600 |
| 광주시 용산동 378평 | 19,000 | 13,000 |
▶임 야
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 무안 현경(비닷가도로접) 270평 | 2,900 | 2,900 |
| 무안 청계(아산) 4,397평 | 6,100 | 6,100 |
▶공 장
| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 광산구 응등 대736평 건1618평 | 25억 | 20억 |
• 투자자 상담환영
• 지면부족으로 많은 물건 다수 수록못함
• 경매진행중, 예정중인 소유자, 채무자, 세입자 이해관계인 상담무료
일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★