식품 집중 탐구 무

당뇨병 예방·치료에 최고

99세까지 88하게

'침묵의 살인자'로 불리는 당뇨병은 삶의 질을 현저하게 떨어뜨리는 대표적인 질환이다.

정기적인 혈당관리와 철저한 음식조절, 여기에다 각종 합병증 유발에 대해 촉각을 곤두세워야 하는 등 삶을 크게 위축시키는 질병이다.

현재 우리나라 국민 10명 가운데 1명이 당뇨 환자로 판명되고 있으며, 10년 뒤에는 4명 중 1명 꼴로 당뇨환자가 될 수 있다는 우울한 전망도 나온다.

당뇨병 환자는 40대 이후에 급격히 늘어나며 60대 이후에는 2명 중 1명이 당뇨를 앓게 될 정도로 심각한 질환이다. 우리나라의 경우 미국의 2배에 가까울 정도로 환자가 많다.

당뇨병은 고지방, 총 칼로리, 총 단백질의 양이 당뇨에 영향을 미치기 때문에 살이 찌지 않도록 하는 것이 가장 큰 관리법이다.

무는 이 처럼 당뇨 때문에 고생하는 환자는 물론 일반인들에게도 당뇨병 예방식으로 권장되는 다기능성 채소다.

무가 육류와 생선에는 없는 식이섬유를 다량으로 함유하고 있기 때문이다. 무에 들어있는 식이섬유는 당질의 소화흡수를 억제하고 적은 인슐린의 분비량으로도 당분의 흡수를 촉진, 식사 후 혈당량이 상승하는 것을 막아준다.

식이섬유 다량 함유 당분농도 상승 막아줘 무청에도 영양 풍부 함께 챙겨먹으면 좋아

식이섬유소는 위와 장에서 흡수돼 포만감을 높여주기 때문에 비만을 예방할 뿐만 아니라, 식이섬유 자체가 당분의 농도 상승을 막아주는 한편 흡수를 지연시켜 당뇨병을 예방한다.

또 무는 수분이 많이 함유돼 있고 칼로리가 낮아서 비만 걱정을 해소시켜 준다. 무말랭이는 식이섬유소의 함유량이 가장 높다. 무말랭이 한 접시에 들어있는 식이섬유소의 양은 오이 5개에 들어있는 식이섬유소와 같다.

된장에 넣어 먹기도 하고, 나물로 무쳐 먹기도 하는 무청의 영양가도 빼놓을 수 없다. 무청에는 비타민 A가 당근의 10배, 비타민C와 칼슘이 무 보다 풍부하게 들어있어 무와 함께 챙겨 먹으면 더 없이 좋다.

특히 무는 어떤 조리법으로 가공해도 영양소가 파괴되지 않는 특징을 갖고 있어 생으로 섭취하든, 쪄서 먹든 모두 좋다.

무의 매운 맛은 쉽게 물에 녹으므로 물에 한 번 씻는 것만으로도 매운맛이 감소된다. 매운맛이 싫은 사람은 초절이를 하거나 살짝 익혀 조리해 먹으면 좋다.

무의 특징 가운데 독성 단백질을 해독하는 기능은 혈관질환 예방과 밀접한 관련을 맺고 있다.

혈관질환자의 혈중에는 단백질 대사과정에서 생기는 독성 단백질의 일종인 호모시스테인(Homocystein)이라는 물질이 있는데, 이는 최근 동맥경화를 일으킬 수 있는 물질로 꼽히는 악성 단백질이다.

이 독성 물질의 해독을 촉진하는 성분은 무에 포함된 베타인(Betaine)이다. 무의 베타인은 숙취를 해소하는 데 탁월한 효능이 있으며, 손상된 간을 보호해주기도 한다.

무에 함유된 식이성분은 당뇨병 예방에 좋은 최고의 음식이기 때문에 많이 먹으면 먹을수록 효과적이다.

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

무에 풍부한 식이섬유소는 체내에서 당의 흡수를 지연시키기 때문에 당뇨병 환자들의 필수 영양식으로 꼽힌다.

무는 속보다 껍질에 비타민C가 많아 깨끗이 씻어서 껍질째 먹는 것이 좋다.

▶ 무 요리

끓여도 쪄도 영양소 파괴 안돼

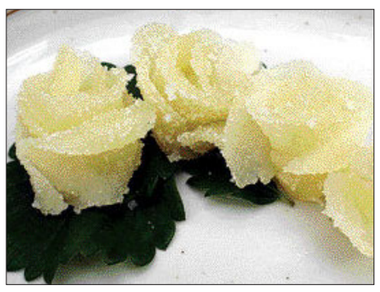
▲무 정과=요리 : ①무를 깨끗이 씻어 2㎝ 두께로 잘라 올려 깎는다 ②①에 물과 설탕, 소금을 넣고 은근한 불에 서서히 졸인다 ③끓일 때 생기는 거품을 걷어내고 반 이상 줄어들면 꿀을 넣어 완전히 졸인다.

▲쇠고기 무말이=요리 : ①사방 2㎝, 5㎝ 두께로 썰어 소금을 뿌려 절인다 ②쇠고기를 7㎝ 길이로 넓게 썰어 포를 뜬 뒤 소금과 후추로 밑간한다 ③팬에 양파, 샐러리, 마늘다진 것을 볶는다 ④③에 캐첩, 머스터 소스, 핫소스를 넣고 졸인다⑤②에 쇠고기를 편 다음 무를 올려놓고 돌돌만다 ⑥냄비에 쇠고기 말이를 담고 ④를 부어서 약한 불에 조린다

▲무 냉국수=요리 : ①무를 돌려 깎아 국수형태로 준비한다 ②계란으로 지단을 만들고 홍고추와 오이를 채쳐 준비한다 ③①을 더운물에 약 3~5정도 담가 아린맛을 없애고, 숨을 죽여 냉장보관한다 ④멸치와 다시마를 끓여 육수맛이 우러나도록 하고, 다진 마늘과 국간장, 청주로 간한다 ⑤완성그릇에 무국수를 담고 육수와 고명, 양념장으로 마무리한다.

▲석류김치=요리 : ①무를 4㎝ 크기로 잘라 바둑판 모양으로 칼집을 넣는다 ②미나리와 실파, 패를 3㎝로 썬다 ③석이버섯을 끓는 물에 담갔다가 비벼 이끼를 제거하고 돌돌말아 채썬다 ④소금물에 절인 무와 배추를 소쿠리에 건져 물기를 제거한다 ⑤④에다 김치소를 채우고 배추로 겉을 감싼뒤 소금간한 물에 배즙과 생강즙을 섞어 김치에 붓는다

〈김지현 요리학원 김선혜연구원〉



무 정과

쇠고기 무말이

무 냉국수

석류김치

대소변 잘 나오게 하고 술독 풀어줘

'무'는 대소변을 잘 나오게 하고 술 독을 풀어주고, 가래도 삭히는 대표적인 효능이 있다.

코피를 흘리거나 피를 토하는 데도 효과가 있다. 당뇨병과 이질치료제로 사용됐다.

영양학적으로는 '디아스타제'가 함유돼 소화를 촉진시키는 한편, '리그닌'을 포함하고 있는 식물성 섬유소가 장내의 노폐물을 청소해준다.

콜레스테롤이나 담즙산을 흡착한 뒤 변으로 배출시켜 혈액을 깨끗하게 해주는 역할 때문에 고혈압· 뇌출혈 등을 예방하는 채소로도 애용된다. 발암물질 때문에 생기는 유전자 돌연변이를 억제하기도 한다.

특히 '무'의 껍질에는 소화효소와 비타민C가 많기 때문에 껍질째 요리하는 것이 좋다.

'무 잎'이 함유한 카로틴은 암이나 만성질환을 일으키는 활성산소를 무력화시키는데 큰 도움을 준다. 이 때문에 조상들은 무잎을 곁들인 된장국을 자주 먹었다.

한의학에선 '무의 씨'를 '내복자' 또는 '나복자(蘿蔔子)'라고 부르며, 소화작용과 가래를 삭히는 효능 때문에 소화제로 사용했다. 두부를 먹고 체했을 땐, 즉효를 볼 수 있다.

모든 한약에 적용되는 것은 아니지만 음기를 보충하는 약재인 '지황'이 포함된 한약과 함께 '생무'를 먹으면 머리가 하얗게 되기도 한다. 지황과 무가 상극이기 때문이지만 무를 익혀 먹으면 부작용은 없다.

그러나 무는 기를 가라앉게 하므로 기가 허약한 사람은 주의해야 하고, 특히 비·위장이 허약하고 차서 소화가 잘 되지 않는 사람은 섭취를 주의해야 한다.

〈광주 예인한의원〉

을지공인중개사
T.019-616-2353
011-601-8230
화순 도곡온천 단지 내 최고 성업 중인 무인텔
·(최신시설, 복층구조)
·일 매출 250~300만 보장
롯데백화점부근 상업용지
·3층상가 및 주차장
·보 1억1천 / 월860만
충장로 4가 5층 상가
·대 53평 건 268평
·보1억 / 월160만
·공시지가 당 766만
쌍촌동 동림2지구와 버들마을 사이
·4거리 20M도로 접(공사중)
·140평×390만
쌍촌동 광천교회 부근
·어린이집 최적지 (8M 계획도로 접)
·530평×170만
양동 상업지역 고급주택
·실내2층 대 60평 건 61평
·매매가 2억5천
화정동 신동아A와 대주A 사이
·대123평 단층상가
·매 3억2천만
양동시장과 서부경찰서 사이 나대지
·타이어대리점적합, 준주거, 35M도로접
·대 164평
도산동 피랑새예식장 건너편
·20M 도로접
·270평×220만
화순 연평리 전원주택적지
·대 333평×12만
각화동 각화글로벌부근 주거지역
·대49평 현 간판가게 매160만

유성공인중개사
☎(代)352-4545, 364-4545
(광천동 송원전문대사거리)
광천동재개발지역
주택매매
대지 49평 매1억3천
대지 77평 매1억7천
(그외 상가등 물건 다수 보유)
010-4610-5631
모텔급매
객실 42개
최신시설
월매출 5천만원
융자 12억
매 25억
016-605-7000

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸.010-7154-6996
(첨단지구)
첨단지구내 최상의 위치
LC타워를 최적의 조건으로 임대합니다.
일일 유동인구 1만명이상
•3층 212평 88평
가능업종:신경정형외과, 안과, 피부비뇨기과, 성형외과, 각종 학원등
•4층 300평 30평 47평
가능업종:어린이 교육 및 놀이시설, 각종 사무실등
•5층 222평 114평
가능업종:스카이라운지, 호프, 당구장등

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 011-638-2656
(상무 우리병원에서 50m 지점)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 구합니다 ▶
◉광주시내 토지(면적이나 금액에 상관없음) 구함
◉기도원 부지 : 장성,담양,화순 2만평이상 가격은 싯가
◉장성 진원면 도로에 접한 생산녹지-현금2억
◉병원 신축부지 : 면적 가격은 물건 검토시 결정
◀ 팝니다 ▶
◉카센타부지
광산구 우산동 대지 117평 평당220만원 20m 도로변
◉상가부지
양산동 구획정리지구 아파트정문앞 161평 평당450만원
◉북구 용두동
40m 도로 계획선에 접 770평 평당55만원
◉광산구 삼도동
1,900평 2차선 도로에 접 평당 20만원
◉지하철 시청역부근
마륵동 574평 평당400만원 40m 도로계획선에 저촉
◉컨밴션센타 부근 토지
마륵동 화훼단지 908평 상담후 결정

21세기부동산개발(주)
호남대표부동산! ☎(代) 525-0021, 천절상담 011-612-3421
경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!
* 경매낙찰시 엄청난 수익이 기대되는 물건
1. 하남 80m 도로변 임대 잘나가는 건물 지상8층 지하2층 대지 177평 감정가 30억/최저가 15억
2. 상무지구 마륵동 생산녹지 약 900평 주변시세 평당 200만원선 긴급매매가 평당 130만원선
3. 평동공단내 공장건물 2층 대지660평 감정가 8억/최저가 4억
4. 장사 잘되는 상무지구 신축모텔 대지200평 건물8층 감정가 30억/최저가 13억
5. 두암타운 4거리부근 임대잘되는 위치의 6층건물 감정가 9억5천만/최저가 5억원선
6. 임동 오거리부근 광대로변 5층 건물 대지 62평 건물 리모델링 완료시 임대 보장 가능한 위치가 좋은곳 감정가 7억5천/최저가 3억2천
7. 농성동 광대로변 아파트 모델하우스로 이용중인 토지 1000평 감정가 55억/최저가 25억
8. 첨단중심상업지역내 위락시설 5층 건물 대지 520평 현재 나이트클럽, 유흥주점, 오락실 등으로 사용중에 있음. 감정가 33억/최저가 17억
운암동 공구의 거리 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 광암교4거리 주유소옆 건물5층 대지71평 암대용건물 회사사옥 사무실용도적합, 동림2지구 개발완료시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억3천(주인사정상 긴급매매)
2. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임.
아주싼 아파트부지 매각
1. 봉선동 남구청 뒷편 아파트 건축허가를 득한 토지 2000평 현재 지하공사 중단된 상태임. 매매가 평당 100만원선
2. 북구 삼각동 고려고 뒷편 아파트부지 약 10000평 현재 지주와 공동개발 협의중에 있음. 매매가 150만원선
성업중인 골프연습장 급매
1. 광산구 첨단지구 지연녹지 2200평 인도화골프연습장, 최신시설 완비, 최신시설소요비용 47억 주인사정상 급매가 37억(월20%순수이익보장)
2. 풍암지구 제2순환도로변 현재 성업중인 연습장. 토지 약7500평 어프로치장 설치가능. 매매가 70억
긴급 부동산 물건매매
1. 담양 창평-대덕분기점간 도로변. 공장부지 임야 14,000평, 매가 평당15만원. 신설호남고속도로부근. 대덕면사무소옆산. 완만한 경사에 토질과 주변환경이 수려한 지역임. 복합물류센터. 공장산촉부지. 기든식당·카페·미니골프장·펜션·전원주택부지로 이용 가능한 토지임.
2. 북구 용전동 도로변 나대지. 생산녹지 1100평 신설도로접 공장, 창고, 전시용건물, 신축부지적합 4거리 도로변 코너부지 매매가 평당 120만원(토지분할매매가능)
3. 광주맘입구 도로변나대지. 광주호가 내려다 보이는 환상적인 입지를 갖춘 토지 560평. 매가 평당 52만원. 전원주택·카페·기든식당·펜션·전시판매장시설등에 적합한 토지
4. 장성호가 내려다 보이는 임야 20,000평 매가 평당 1만5천원. 완만한 경사. 장성호 국민관광단지내. 현금투자적합
5. 화순 도곡 온천관광단지 건너편 완경사 임야 5500평 매가 평당 15만원 펜션 대형기든식당적합 토지
6. 북구 지야동 용전가는길 지산초교 뒷편 생산녹지 1000평 평당 매매가 40만원 그린벨트 해제된 용전동 주거지역 1,000평 매매가 평당 100만원
7. 광산구 우산동 공항상가리부근 1000평 도로변 접 평당 100만원
8. 운암동 구.화니마트부지 1000평 대형마트 복합산촉업당적합 평당 7백만원
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴웨딩컨벤션
www.센트럴시티광주.co.kr
•결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 세미나, 각종 행사를 호텔뷔페식으로~
■예약접수중 ☎675-8500
(광주대학교 입구)

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.