

식품 집중 탐구

오이

피부에 좋아 '먹는 화장품'

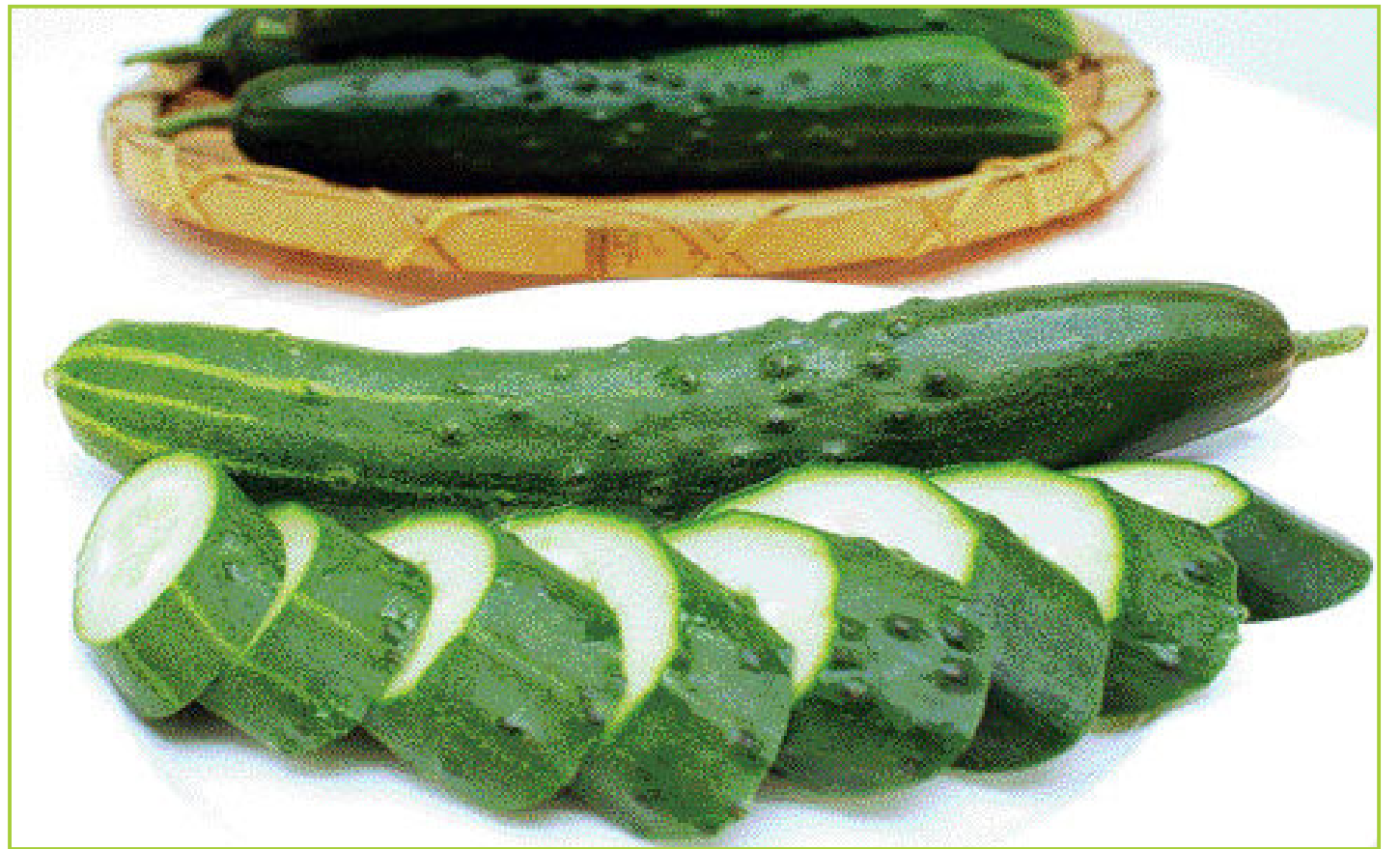
99세까지 88하게

상큼한 맛이 일품인 오이는 전설상으로 살 피자면 일종의 영물(靈物)이다. 오이는 율출산 자락에서 태어났다는 고려 국사 도선(道善)의 탄생설화에 등장한다. 도선국사의 어머니는 오이를 먹고 도선을 잉태했다고 전해진다. 조선왕조실록에도 전라도에서 복숭아·오얏·오이가 모두 열매를 맺었다는 기록이 보이고, 종묘에 햇오이를 진상했다고 쓴 것으로 미뤄 오이가 귀중한 채소였음을 방증한다. 서양에서는 엘리자베스 1세와 나폴레옹이 오이를 즐겼고, 카이사르는 오이피클을 강정 재료로 알고 먹었다는 일화가 전해지기도 한다. 오이는 땀을 많이 흘리거나, 운동을 즐기는 사람들이 즐겨 먹어야 할 천연 음료다. 오이의 자체 성분의 95%가 수분으로 이뤄져 있으며, 무기질도 풍부해 갈증 해소에 큰 도움을 준다.

오이는 군더더기 말이 필요 없는 다이어트 식품이다. 수분과 비타민, 각종 미네랄로만 이루어져 있어 칼로리가 전혀 없기 때문에 포식

땀 흘리거나 운동할 때 갈증 해소 '천연 음료' 피부 미백·보습 효과 숙취 완화에도 도움

이들 성분은 미백효과와 피부를 촉촉하게 해주는 보습효과를 갖고 있어 피부를 윤곽하게 해준다. 여기에도 오이는 민간 피부 치료제로도 사랑받고 있다. 끓는 물이나 불에 데었을 때 뿐 아니라, 바닷가에서 햇볕에 지나치게 그늘려 피부가 붉게 됐을 때 오이를 갈아 마시거나 환부에 붙이면 열을 가라앉혀 주고 손상된 피부 회복도 돕는다. 오이 줄기를 자른 뒤 나오는 진액을 팔뚝에 바르면 효과를 볼 수 있다. 오이는 비교적 칼륨 함량이 높은 알칼리성 식품이다. 오이의 칼륨은 몸 안에서 나트륨염을 배출시키는 작용을 한다. 오이를 먹을 경우



오이가 풍부하게 함유하고 있는 엽록소와 비타민C, 무기질은 미백효과와 함께 갈증을 해소해주는 대표적인 영양소로 꼽힌다.



오이의 성분 가운데 하나인 칼륨은 몸 속의 노폐물을 신속하게 배출하는데 탁월한 효능이 있다.

물 안에 쌓인 노폐물이 중금속이 함께 배출돼 피를 맑게 하고 피부를 투명하게 유지해준다는 것. 오이는 숙취를 해소하는 데 도움을 주는 아스코르빈산 함량이 높아 몸 안에 있는 알코올 분해를 쉽게 하고 분해된 알코올 성분은 신속히 배출하는 작용을 한다. 오이에 술을 섞어 마실 경우 덜 취하거나, 술을 마신 뒤 숙취에 시달릴 때 오이즙을 마시면 증상이 완화되는 것은 이 때문이다. 오이 꼭지 부위에서 쓴 맛이 나는 것은 쿠커비타신(cucurbitacin)이라는 성분 때문이다. 쿠커비타신은 생육조건이 좋지 않을 경우 생성된다고 알려져 있기 때문에 꼭지 부분의 색깔이 너무 짙은 오이를 고르는 것은 피해야 한다. 또 머리 부분이 비교적 큰 반면 끝이 가늘고 흰 것은 구입하지 않아야 한다. 자라는 과정에서 해충에 대한 저항력이 약해 농약을 많이 사용했다는 방증이기 때문이다.

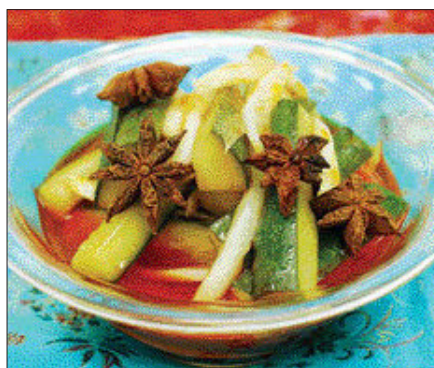
/*윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

오이 요리

"포식해도 살 찢 걱정 없어요"

▲오이 즉석 장아찌=요리: ①오이를 소금에 문질러 5cm 크기로 4등분한 뒤 방망이를 두드려 으깨진 듯이 만든다 ②양파를 굵게 채썰어 찬물에 헹구어 건져 낸 뒤 마른 거즈로 물기를 제거한다 ③그릇에 고추기름과 굴소스, 맛술, 참기름, 꿀, 식초를 넣고 팔각과 산초를 섞어서 20분 정도 맛이 우러나도록 한다 ④③에 소스 재료를 분량대로 넣어 잘 섞는다 ⑤④의 소스에 오이와 양파를 넣고 잘 버무려서 냉장실에 넣은 뒤 차고 아삭하게 만든다. ▲오이선=요리: ①오이를 4cm크기로 어슷하게 썬 뒤 소금에 절인다 ②표고버섯과 쇠고기는 3cm 미만의 고운채로 썰어 양념에 무쳐 볶아낸다 ③절인 오이는 면보에 써서 물기를 제거한 뒤 팬에서 파랗게 볶아낸다 ④칼집을 넣은 오이 사이에 황, 백지단과 볶은 쇠고기, 표고버섯을 알맞게 끼운다 ⑤새콤한 식재료를 만들어 오이선 위에 끼운다

▲오이 샐러드=요리: ①오이를 반으로 잘라 어슷하게 썰어 약간 소금물에 살짝 절인다 ②계란을 결빙할 대로 쪄낸다 ③양파를 슬라이스한 뒤 찬물에 담가 아린맛을 뺀다 ④드레싱 재료와 다진마늘, 와사비, 가스 오부시육수, 식초를 함께 섞는다 ▲오이 날치알 초밥=요리: ①오이를 적당한 크기로 얇게 썬다 ②배합초의 재료를 살짝 끓인 뒤 뜨거운 밥에 잘 섞는다 ③당근과 단무지를 살짝 볶아 준비하고, 막지른 밥에 ②③재료를 넣고 잘 섞어 준비한다 ④밥을 돌리 위에 날치알을 올린다. <도움주신분 = 김지현 요리학원 이광욱 연구원>



오이 즉석 장아찌



오이 샐러드



오이선



오이 날치알 초밥

"해열·이뇨·해독에 탁월한 효능"



박은서 원장의 식품과 한방

오이는 대부분 성분이 수분으로 구성되어 있는 데다 싱그럽고 향이 좋아 더위를 뱉는 데도 시원하게 먹기 때문에 여름철에 많이 먹는다. 특히 더운 여름철에 먹으면 갈증을 풀어준다. 몸이 나른하거나 식욕 저하에는 물론 햇볕에 그늘려 얼굴이나 몸뚱이 화끈거릴 때도 섭취하면 좋다. 엽록소, 무기질과 천연비타민C의 보고(寶庫)인 훌륭한 알칼리 식품으로, 비타민A와 함께 칼륨이 풍부하게 함유돼 체내의 염분과 함께 노폐물의 배출을 도와 몸을 맑게 해준다. 기미, 주근깨의 원인인 멜라닌 색소의 환원시효를 촉진, 하얀 피부로 되돌려 줄 뿐 아니라 각종 피부부드러움을 해결할 수 있다. 한약명으로는 '호과(胡瓜)' 또는 '황과(黃瓜)'라고 하는데, 찬 성질로서 가슴에 쌓인 열을 풀어주고 갈증을 해소하

는 효능이 있다. 이뇨작용이 있어 소변이 잘 나오지 않는 경우와 신장염 및 부종에도 쓰인다. 해독작용과 피를 맑게 하는 효능도 있으며, 노폐물이 잘 빠져나가기 하는 작용도 있기 때문에 피로회복과 고혈압에도 효과적이다. 이처럼 해열과 이뇨, 해독에 탁월하여 숙취해소를 도와주기 때문에 소주에 오이를 넣어 마시는 풍습도 생겼다고 한다. 열의 원인이 되는 인후염과 편도선염에도 효과적이다. 그러나 오이가 찬 성질이 때문에 배속이 차고 설사를 하는 사람이나 비·위장이 차가운 소음인에게에는 맞지 않고 소양인에게 적당하다. 열성체질인 소양인은 체액이 열에 의해 고갈되기 쉽기 때문에 타액이나 위액 등 체액성분을 보충해주고 잉여수분이 나뉘지 않는 염분을 배출하는 오이가 건강에 도움이 된다. <광주 예민한의원>

엘지공인중개사 T.019-616-2353 011-601-8230

유성공인중개사 (052)352-4545, 364-4545

LC타워(주) (02)972-8004, 010-7154-6986

현대공인중개사 (062)371-1900, 011-638-2656

21세기부동산개발(주) (02)525-0021, 전철상담 011-812-3421

대인동삼일부동산 (02)220-1140, 020-811-602-2532