식품 집중 탐구 수 박

더위 쫓고 피로 푸는 '여름 보약'

99세까지 88하게

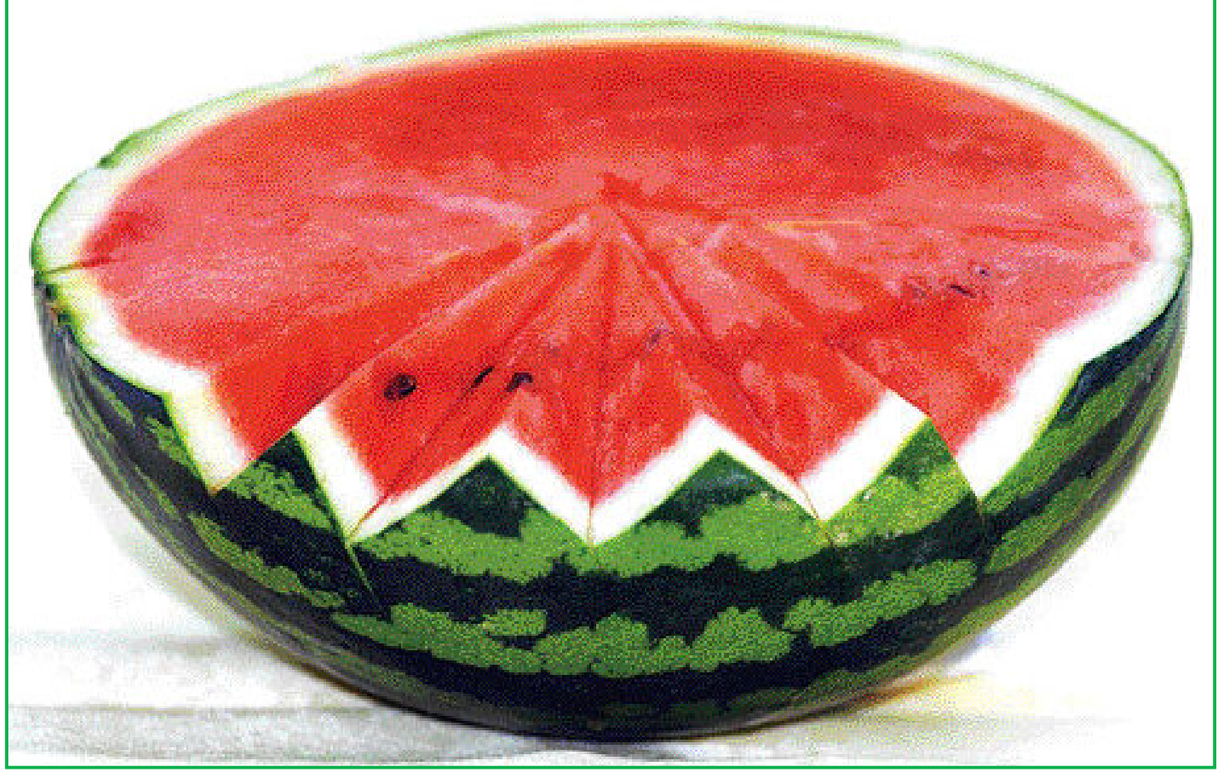
'해질 무렵 콧노래를 흥얼거리시고 큰기침하고 집으로 돌아오시던 그 날/ 아마 내기 장기에서 또 이기셨나봐/ 시원한 큰 수박을 양손에 들고 오시네/ 해질 무렵 콧노래를 흥얼거리시고/ 큰기침하고 집으로 돌아오시던 그 날 나는 즐거워하네 수박도 너무 크네 너무 잘 익었네(강산에·할아버지와 수박).

수박은 추억이 많은 과일이다. 먹거리는 늘 그렇듯이 가슴에 맺히기도 하고, 때론 즐거움으로 남기도 한다. 라면, 수제비, 팥죽 등도 빠지지 않는 이야기 거리다.

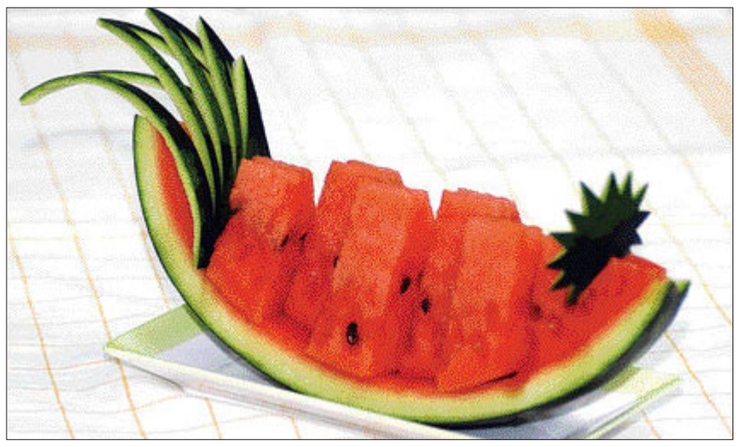
수박은 우선 풍성한 과일이다. 아무리 입맛까다로운 사람도 수박은 먹는다. 수박은 후텁지근한 여름, 갈증을 삭혀주는 단물이다. 아미노산의 일종인 시트룰린(citrulline) 성분이 몸 속에서 단백질 분해를 촉진하고, 쾌변을 돕는다.

원래 차거운 과일인데다 냉장고에서 곧바로 꺼내 먹을 경우 빙점에 다다른 얼음 맛이 느껴진다. 이 때문에 몸에 열이 내리는 한편 청량감도 느낄 수 있다.

전립선 등 각종 암 효능
리코펜 성분 많이 함유
알콜 해독·이뇨 작용도
수박씨도 영양이 풍부



수박은 성질이 차가운 데다 갈증을 풀어주는 특성을 갖고 있기 때문에 열성체질에 잘 어울리는 식품이다.



수박은 속살은 물론 껍질까지 영양분으로 가득차 있어 버릴 것이 없는 알찬 과일이다.

수박은 수분 때문에 이뇨를 촉진하는 과일로 권장된다.

수박은 세계적인 과일이다. 베트남에서는 설날에 수박을 준비했다가 손님들이 집을 찾을 경우 반으로 갈라 숙성 정도로 새해의 길흉을 점치기도 한다.

더운 나라에서 수박은 금값이다. 사우디아라비아에서는 가솔린 50여통과 맞먹는 가격에 팔린다고 한다.

수박은 피로 회복제로 통한다. 수박에 포함된 당분은 과당과 포도당으로 쉽게 흡수되기 때문에 피로회복에 도움을 준다. 당분은 수박의 중심부에 많다.

영양가 때문에 호박씨도 먹지만 그 영양을 아는 사람은 수박씨도 먹는다. 수박씨에는 질좋은 단백질과 지방이 풍부해 구충작용도 한다.

중국에서는 씨를 볶아서 입맛을 당기게 하는 에피타이저로 쓴다. 껍질의 흰 부분을 말려 나물로 먹는 것은 일반적인 처리법이다.

수박씨는 혈중 콜레스테롤 농도를 감소시키는 리놀렌산이 호박씨보다 많아 동맥경화에 큰 도움을 준다.

여름철에는 땀으로 수분이 과다 배출돼 피부가 건조해지기 쉽다. 수박에 들어있는 비타민C가 피부에까지 스며들어 피부를 윤택하게 한다.

두드려봐서 둔탁한 소리가 울리는 수박을 고르는 게 좋다. 껍질에 윤기가 흐르고, 꽃자루를 눌렀을 때 탱탱한 탄력이 있을 경우 잘 숙성된 수박이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

▶ 수박 요리

"차게 해서 먹으면 더욱 좋아요"

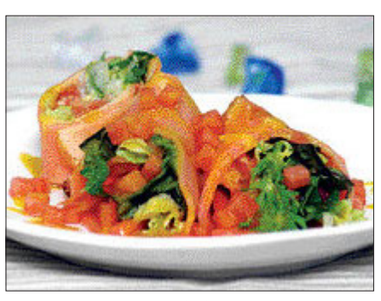
▲수박화채=요리 : ①물 3컵을 끓여서 식힌 뒤 오미자를 하루 정도 담가 우려낸 뒤 채를 이용해 물만 받아둔다 ②나머지 물을 끓여 차게 식힌 뒤 오미자 우린 물과 섞는다 ③냄비에 설탕과 물을 넣고 끓인 뒤 설탕이 녹으면 식혀 시럽을 만들어 오미자 물과 섞어 냉장실에 넣는다 ④오미자물에 수박과 참외를 띄우고 잣을 넣는다.

▲수박채 두유소면=요리 : ①수박 껍질의 겉면을 벗겨낸 뒤 하얀 속살을 4㎝ 크기로 썬다 ②채썬 수박 껍질을 소금에 살짝 절였다가 찬물에 헹궈 물기를 꼭짠다 ③절인 수박껍질채에 소금과 참기름, 통깨를 넣어 무친다 ④믹서에 흰콩과 우유, 생수를 붓고 갈아 두유를 만든 뒤 소면과 ③을 섞는다.

▲수박말이=요리 : ①고운 밀가루에 우유와 달걀 노른자를 넣고 잘 풀어 부드러운 크레이프 반죽을 만든다 ②크레이프 반죽을 한 국자씩 떠놓아 지름 8㎝ 정도가 되도록 동그랗고 얇게 부친다 ③수박 과육을 1㎝폭으로 길게 썬 뒤 냉장실에 넣어둔다 ④그릇에 마요네즈와 머스터소스, 꿀을 넣고 섞은 뒤 레몬즙과 소금, 흰후춧가루로 간을 해 허니머스터드소스를 만든다 ⑤도마에 구운 크레이프를 올리고 허니머스터드 소스를 펴 바른 뒤 양상추와 수박, 과육, 치커리를 올려 반달 모양으로 말아서 먹는다.

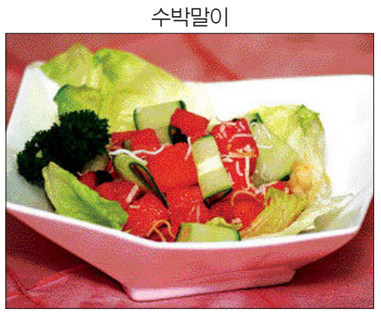
〈도움 주신 분·동신대 RIS사업단 이보람 연구원〉

수박화채



수박말이

수박채 두유소면



수박오이 샐러드

"신장기능 약한 사람들 많이 드세요"

수박은 껍질이 두터워 먹을 수 있는 부분이 적고, 대부분 수분으로 구성돼 있어 실속이 없다는 뜻으로 옛부터 '수박 겉 핥기'라는 말도 나왔다.

그러나 수박은 갈증해소 뿐 아니라 피로회복 및 우리 몸에 쌓인 쓸데 없는 물(부종)을 배출하는 효능을 갖고 있는 대표적인 '실속과' 여름 과일이다.

아미노산의 일종인 '시트룰린'이라는 성분이 체내 독소를 요소로 변화시켜 소변으로 배출시키기 때문이다.

소변이 쉽게 나오지 않으면 피로해지고 몸이 붓는 데다 세포와 세포 사이에 필요 없는 조직액이 늘어나는 원인이 된다. 이 때문에 신장 기능이 약한 사람은 수박을 먹는 것이 좋다. '해열(解熱)', '해독(解毒)'작용도 뛰어나, 강한 햇볕을 받아 매스껍거나 토하려고 할 때도 효과를 볼 수 있다.

성질이 차고 더위를 가시게 하며 갈증을 풀어주기 때문에 소변을 시원하게 잘 봐야 건강해질 수 있는 열성체질에게 잘 어울리는 식품이다.

특히 더위 때문에 갈증이 심하고, 소변이 농축돼 붉고 뻑뻑하고 잘 나오지 않을 때는 아주 좋다. 이같은 장점 때문에 심장병, 고혈압 등에 의한 부종에도 좋다.

수박씨에는 리놀산이 많아서 동맥경화증 예방 및 혈압강하, 진정, 통증완화에 도움이 된다.

여기에다 단백질, 비타민B, E 등도 풍부해 호박씨처럼 말려서 먹으면 효과를 볼 수 있어, 예로부터 중국에서는 불로장생의 식품으로 여겨져 왔다.

몸을 차게 하는 성질이 있으므로 태양이 있는 한 낮에 먹는 것이 우리 몸의 궁합에 더 좋다. 〈광주 예인한의원〉

금천공인중개사
☎(핸)011-9600-4563
【공장 창고부지 및 투자추천물건】
◉비아동
·자연녹지 2000평 당89만원 도로접 분할매각가능
◉나주
·남평 1800평 당23만원 관리지역 도로접 토목완료 분할매각 임대가능
◉북구 동림동
·생산녹지 1000평 당 42만원 도로접
◉평동공단 준공업지
·900평×62만원
◉평동공단내 공장 대지
·550평 건200평 융2억 매5억1천만원
◉기든식당 부지
·250평×230만 공원앞 조망권 최상 신개발지 삼거리 코너
【상권최고 4층 상가건물 매매】
◉대56평, 건120평 보1억 8천 月400만 4거리코너 매7억2천만원
◉아파트 2천세대입구 상가 대43, 건120 보8천 월200 매4억 1천만
◉신축원룸 대87, 건140 보 9000 월430만 룸13개 최고급자재, 최신설비 매5억3천

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
첨단중심 상업지역
·정부지방청사 여점지앞 200평
·부영·효반◉정문부근 145평, 135평
·신가동 상업지역 100평 화원, 음식점 적합 투자유망 230만원
첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가
첨단 아남전자 인근 투자지
·장성, 남면, 진원면 담양 대전면 급매물 다량 상담환영
상가건물
·대70 건110 보9천만원 월160만 매매 4억(조정가) 호반2차 미라보◉입구 월계초교앞
·대80 건200평 보9천5백만 월5백8십만 융자3억5천 매8억
첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평
·북구 삼소동 30m도로접 아남뒷쪽 2000평 분할가능 가든, 공장, 물류최적
광산구 도천동 하남산단 9번도로
·인근, 진입로 8m도로, 700평, 1100평 공장, 창고물류지적합
경관좋은 종교용 최적지
·곡성 옥과면에서 5분거리 종교, 휴양, 복지시설, 물과산 아주좋음 17000평 매매14억
자연 준공업지역 급매
·지죽동 준공업지역 4차선도로접 680평 72만 공장부지 투자 적합
·소촌동 자연녹지 도로접 2700평 57만 공장부지 종교부지 투자적합

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
토지매매
·청옥동 동사무소건너편 자연취락지역 1종주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당600만원
·담양군 담양읍 남도대학부근 관리지역 대로변 429평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당85만원
·광산구 옥동(첨동)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
·서구 벽진동 자연녹지 13,600평 평당40만원
·남구 월림동 재개발지역 아파트 약 2000세대 주변 약1,200평(상가적합) 평당 550만원
주택매매
·북구 둔룡동 대지75평 건평50평 고시원 원룸부지 최적 평당가 220만원
임야매매
·담양군 대덕면 용대리 산24,900평 당4,000원
건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약58평 건평 149평(지하1층 지상4층) 세보증금 1억 1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지120평 건평54평(지하1층 지상3층) 세보증금 2억1500만원 월300만 매매가 4억
·서구 유촌동 버들마을내 대지 160평 건평270평 (지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월 1900만원 융자10억포함 매매가 23억5000만원
·북구 일곡동 대지 145평 건평 450평(지상5층) 세보증금 1억8500만원에 월 1400만원 융자 7억 5,000만원 포함 매매가 16억
·북구 용봉동 25m 대로변 대지103평 건평175평 3층건물 엘리베이터 설치 세보증금 2억200만원에 월615만원 매매가 9억5000만원
·북구 중흥동(북구청앞) 대지112평 건평317평 (지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월 900만원 매매가 13억5000만원(융자액1,500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지150평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 활수림 780만원 매매가 4억6000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지445평 건평210평 현재상업중 주유소·주유기 9대 세차가동 매매가 16억
원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 9층 보증금 2000만원에 월360만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3900만원에 월200만원 9층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자2억포함)
·원룸주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다양보유 상담환영 좋은 점수 비탑니다.

호텔 캘리포니아 부동산
[가치창조,자율창의,미래도전]
핸 011-600-0380
영혼과 마음의 안식처, 호텔 루如偉地는 영원히 편안한 환장(驩場)에 실낙원(悉樂園)입니다.
【담양군 봉산면 가곡리 8600평(측척변경평, 국5평포함) 지분소유권에서 드디어 단독분필 등기로 전환】
- 청입수의 배려은 곧 선영(선산)과 동심동체(표리상응, 혈연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 신의 길흉을 보는 방법을 모의하면 실패가지기 나 그중에서도 중요한것은 선산의 앞뜩과 뒤쪽을 블줄알아야 하며(뒤뜩이 매우 중요, 특히 풍입수에는 재차 강조해도 지나치지 않고, 산의 배치 뿐만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 대과옥, 선똑과는 대단히 중요한 곳입니다, 입수(좌는 팀의 길흉을 판단하는데 있어 가장 민감하고 중요한곳 중의 하나입니다.(풍수학자들, 음택풍수 일의 세계적 권위자 로버트 템보 박사가 신의 등판에서 와서 묫체(호골)가 모인다는 측간입수에 묘와 명혈로 형성한 기운이 흐르는 峰巒鵝膝 지세의 정점혈처 오행, 금·화(문화, 학문), 즉 출중한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穴右側)
- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 상생적, 가능적, 경합적편익을 동시에 누리실수있으며 나쁜(V-P)이 큰 소송함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕망)를 만족시켜드립니다.
매매가 협상후 접촉
※협고은 급락방지은 1천장 10억원씩 단 계정에 수십억에 거래하는 것도 있음.
※위의 慈, 字의 쓰는 뜻의 쓰임 같은 의미로 기운을 발산하는 매체인 쓰기 위에있고 心이 이래에 있으니 협의지기가 펼쳐위 자유자재로 활하여 마음을 움직이는 힘상으로 이는 동기심등 내지 감응을 상징하며, 쓰는 편안하고, 고고, 자유롭고, 태평, 태만, 교태, 등태 한다는 뜻의 통칭 혹은 '자(차)천(스타)여여 율암의 기가 화합하고 서로 존중하며 도우니 희락하고 발전하며, 인간이 얻을 수 있는 운세중 가장 만족되고 복받는 것으로 외래는 '득'이고 내래는 '금'이니 토생금하여 자(慈)가 스타급을 뜻함니다.
-육호, 풍수역학자(선천상수학)-

정원공인중개사
☎(代) 227-3031
(핸) 011-608-1101
본업소는
충장로·황금동
금남지하상가
임대
매매
전문중개업소
입니다.
위치 : 충장로2가(제일은행에서 충장로 쪽 50m 3층

금호공인중개사
☎(代)522-4585, 핸 011-603-3663
(서방E마트 사거리)
*병원, 카센타, 상가부지
·월산동 와곡순환도로 30m×10m카도 약90평 평당550만 현재 카센타 성업중
·서방시장 맞은편 약 140평 평당 600만 상업지역
·본촌동 주공ATP입구 약500평 평당400만
·운남 주공ATP안쪽 삼거리 카도 약110평 평당 600만
·월산동 상업지역 로터리 부근 약 100평 평당 600만
·평동공단 2·3공단 보상완료중 도로 개설시 투자가치 최고 평당 90만
*싼 땅 투자
·1억 5,000만원에 화순 임야 2만6000평 관리지역 포함 향후 전원주택 10채 이상 허가 날수 있음.
·8,000만원에 이장동 750평 야산
·운남동 생산녹지 약710평을 3억7,000만 인근 순환도로 개설중 투자로 적합
※상가·병원·약국건물 다량보유함
*생산녹지, 자연녹지
·장수등 최대 5,000평까지 평당 45만원에 매입가능 도로접, 대형차 진입가능
*2종·3종 주거지역
·약240평 및 300평 부지 평당140만 투자 최적
*향후 식당·유원지 부근
·수완동 자연녹지 약270평 평당70만 도로접
*성업중인 주유소
·총 대지면적 530평 20m×10m 카도 주유소 및 식당. 카센타 전부포함하여 12억 매도 희망 즉시 인도가능
*나주 금천 상업지역
·금천 첫번째 사거리 카도 약 280평 평당155만원 향후 투자로 유망 삼면이 도로접
*봉선동 병원·식당부지
·쌍용 ATP및 인근 ATP 밀집지역 30m대로변 약600평 평당420만 주변 시세 600만

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
계림동 금호 60평형	28,000	19,600
두암동 주공 20평형	4,200	2,940
일곡동 한국 24평형	7,400	5,180
금호동 우미 40평형	13,500	9,450
학동 미라보 72평형	19,000	13,300
금호동 대주파크빌 24평형	7,800	5,460
소촌동 금호벽산 30평형	7,800	5,460
봉선동 무등파크 32평형	9,000	6,300
월산동 모아 29평형	6,300	4,410
풍암동 동부 44평형	2억3,000	1억6,100
문흥동 금호 49평형	2억	1억4,000

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동 대65평 건73평	22,400	8,000
두암동 대60평 건56평	17,000	7,840
지산동 대50평 건32평	8,900	3,200
풍암동 대211평 건91평	5억4,000	3억
학동 대44평 건38평	9,000	5,100

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동 대140평 건189평	5억2,600	2억3,500
풍암동 대64평 건107평	3억1,700	2억2,100

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화정동 대57평 건181평	39,000	25,000
일곡우체국 대78평 건181평	78,000	22,400
주월동 대102평 건422평	14억	6억3,000
월산동 대155평 건265평	12억6,000	6억3,000
화정동 대137평 건283평	51억3,900	14억7,300
금남로가 대38평 건298평	22억8,700	6억5,000
신안동 대76평 건211평	4억8,300	2억1,600

▶모 텔

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
중흥동 대90 건373	13억	3억
신안동 대92 건214	12억	4억5천
금동 대107 건337	12억	6억8천

▶능 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
장성군 삼서면 1267평	5,800	3,270
나주시 동수동 관리지역 답490	2,800	1,600
선암동 152평	7,300	5,800
화순군 도암면 380평	1,400	1,000

▶금린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
동선동 대88평 건157평	4억	2억2,700
두암동 대108 건167	3억9,500	1억4,100
문흥동 대84평 건229평	19억8,500	5억6,900

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
나주시 동강면 936평	7,200	3,200
곡성군 목사동면 1284평	18,300	8,190

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 용동 대지1000평 573건평	13억	9억
나주시 영산동 대1,528평 건657평	7억5천만	4억2천만
광산구 용동 대1300평 건1619평	25억	14억

▶일반물건
·장등동(전원주택용지적합) 대지 160평 매평당440만
·삼각동 근린주택 3층 대지62평 건평110평 매3억1천만(전세안고 가능, 조정가)
·삼각동 시라아파트 24평형 102동 16층 매6500만(조정가 즉시입주)
◆월간원경매, 일반물건중개 관심있으신 분 모집합니다.(남자 1명, 여자 1명)
일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★