식품 집중 탐구 녹 차

우리 민족의 건강 음료

풍부한 맛과 영양 때문에 건강 음료로 꾸준히 사랑받고 있는 녹차. 녹차의 성분은 간의 손상을 예방하고 숙취를 해소해주는 효능이 있기 때문에 술과 궁합이 잘 맞는 식품으로 꼽힌다.

99 세까지
88 하게

'어느 겨를에 햇차를 천리마의 꼬리에 달아서 다다르게 할 텐가. 만약 그대의 게으름 탓이라면 마조의 고함(喝)과 덕산의 방망이(棒)로 그 버릇을 응징하여 그 근원을 징계할 터이니 깊이 깊이 삼가게나. 나는 오월에 거듭 애석하게 여기오.'

추사가 다서(茶書)의 고전인 '다신전(茶神傳)'과 '동다송(東茶頌)'을 저술한 우리 차의 중흥조 초의선사(草衣禪師·1786-1866)에게 차를 서둘러 보내라고 윽박지르는(?) 편지다.

녹차는 지위 고하를 막론하고 우리 민족이 즐겨먹는 전통 음료다.

녹차는 잎을 따는 시기 별로 이름이 달라지는데, 곡우(穀雨)~입하(入夏)경에 잎을 딴 세작(細雀)이 대표적이다.

녹차를 시기 별로 나누는 것은 절기에 따라 영양의 질이 달라지기 때문이다. 녹차의 성분은 토양과 햇빛, 습도 등의 자연조건 뿐 아니라 채취하는 시기와 제다법에 따라 차이를 보인다고 한다.

채취 시기가 빠를수록 총질소, 카페인, 비타민C, 유리아미노산 함량이 많고 탄닌(폴리페놀)은 늦게 딸수록 함량이 많다고 한다.

발암 억제물질 '폴리페놀' 성분 풍부
콜레스테롤·혈압 낮춰 성인병 예방

녹차에는 발암 억제물질인 '폴리페놀' 성분이 풍부하다. 폴리페놀 성분은 노화를 촉진하는 과산화지질 생성을 억제하므로 토코페롤에 비해 노화 억제 효과가 좋은 것으로 알려지고 있다.

녹차의 떫은 맛을 내는 카테킨 성분은 암세포의 성장에 영향을 미치는 효소의 활성을 억제하는 작용을 한다. 백혈병 암세포가 증식하고 생존하는 데 필요한 의사전달 신호를 차단, 교란해 암세포의 성장을 억제한다는 해외 의료계의 연구결과도 있다. 미국 메이요 클리닉 연구진이 백혈병 환자 10명에게 녹차의 추출물(EGCG)을 투여한 결과 환자 8명에게서 백혈병 세포가 죽었다고 한다.

또 카테킨 성분과 비타민C, 엽록소 등은 혈중 콜레스테롤과 혈압을 낮춰 성인병 예방에도 좋다.

게다가 카테킨 성분은 중금속이나 니코틴과 결합하는 성질이 있어 녹차를 마시면 체외배출 효과가 있다고 전해진다.

녹차에도 카페인이 들어 있지만 커피에 포함된 것과는 질적인 차이를 보인다. 함량은 비슷하지만 녹차의 데오피린, 카테킨, 데아닌 성분이 체내에서 카페인의 흡수를 막기 때문에 카페인으로 인해 생기는 부작용을 막아준다.

일본에서는 녹차에 포함된 불소 성분을 이용, 어린이 충치를 예방하기 위해 어린이들에게 식후 녹차를 마시도록 권장하기도 한다. 그러나 소량일지라도 카페인은 어린이들에게 해로울 수 있기 때문에 어린이들에게 녹차를 먹일 때는 반드시 물을 적당히 섞는 것이 좋다.

녹차의 영양분을 고루 섭취하기 위해서는 녹차를 마시는 것도 좋지만, 녹차 가루를 먹는 것도 좋다.

녹차 잎을 우려내 마실 경우 수용성 성분인 카테킨, 아미노산, 카페인, 수용성 비타민, 무기질 등이 50% 가량 우러난다. 하지만 녹차가루는 수용성 성분 아니라 지용성이 베타카로틴, 토코페롤 등까지 함께 섭취할 수 있어 더욱 좋다. 물에 풀어 차로 마시기에도 좋고, 요리에 첨가해 먹을 수 있다.

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

몸에 좋은 건강 미용식 '녹차 요리'

▲녹차 샌드위치밥=요리 : ①쌀을 30분 가량 불렸다가 다시다 국물과 청주를 넣어 밥을 짓는다 ②뜨거운 밥에 끓는 단촛물을 넣고 버무린 뒤 3등분 한다 ③녹차가루, 단무지, 게맛살을 밥에 넣고 골고루 섞는다 ④초밥틀에 각각 밥을 1~2㎝ 두께로 찍어낸다 ⑤색이 다른 세 종류의 밥 사이에 같은 크기의 치즈를 넣고 맞붙인다.

▲녹차 팥빙수=요리 : ①얼음을 믹서기에 갈아 팥빙수에 소복하게 담는다 ②얼음 위에 우유와 연유를 넣고 그 위에 팥을 얹는다 ③팥빙수용 찹살떡과 젤리를 적당량 넣고, 그 위에 아이스크림을 얹은 뒤 녹차가루를 뿌린다.

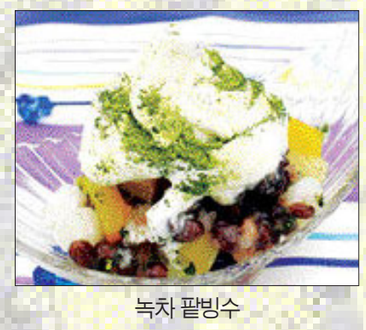
▲녹차 칼국수=요리 : ①멸치, 다시마를 넣어 국물을 낸다 ②호박, 양파, 실파를 길게 썬다 ③밀가루에 녹차가루를 섞고 달걀, 물, 소금을 넣어 반죽한 후 냉장고에 30분 정도 넣어둔다 ④반죽을 꺼내 돌돌 말아 가늘게 썬다 ⑤국물에 칼국수를 넣어 끓이다가 ②를 넣는다 ⑥칼국수가 익으면 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다.

▲녹차 매작과=요리 : ①생강을 다져 즙을 짠다 ②밀가루 1스푼에 물 2큰술, 소금 1/5, 생강즙 녹차가루를 넣어 반죽한다 ③잣을 종이에 싸서 으깨 다진뒤 반죽을 0.2㎝정도로 민다 ④가로 2㎝, 세로 5㎝로 자른 뒤 내천(川)자로 칼집을 넣는다 ⑤녹차 매작과를 기름에 튀긴 뒤 시럽을 센불에 한번 녹인 후 매작과 넣에 바른다.

〈도움주신분·김지현 요리학원 남예니 연구원〉

녹차 샌드위치밥

녹차 칼국수



녹차 팥빙수

녹차 매작과

'냉녹차' 보다 '따뜻한 녹차'가 좋아

박은석 원장의 식품과 한방

녹차는 예로부터 우리 나라를 비롯해 장수 국가인 중국, 일본에서 전통적으로 애용하던 음료다.

녹차의 떫은 맛을 내는 '카테킨'이라는 성분은 혈압 상승을 억제하는 작용이 있을 뿐 아니라 감기 바이러스 표면에 붙어 그 활동을 저지하는 역할을 한다.

'동의보감'은 녹차에 대해 ▲혈압 강하 ▲소화 촉진 ▲갈래 해소 ▲갈증 해갈 등 대표적인 효능을 적고 있다.

또 머리와 눈을 맑게 하고, 식중독을 풀어주며, 치아를 튼튼하게 하고 기생충을 없애주는 효능 때문에 '양생의 선약'으로 꼽고 있다.

중독성 물질을 몸 밖으로 배출하는 한편, 체지방을 감소시켜 비만증을 개선하며 혈중 지질을 떨어뜨려 혈액순환을 원활하게 하고 혈관을 유연하게 한다.

중추 신경계를 자극하기 때문에 스트레스를 많이 받는 학생이나 직장인의 두통해소에도 도움을 준다.

특히 본초강목은 '녹차를 차게 해서 먹으면 담이 생긴다'고 정의, 몸의 열을 내리는 성질이 있기 때문에 '냉녹차' 보다는 '따뜻한 녹차'를 마시는 것이 좋다고 권장한다.

찬 성질을 지닌 녹차를 공복에 너무 많이 마시면 속이 냉한 사람의 경우 소화에 지장을 초래할 수 있기 때문에 너무 차게 마시는 것은 피해야 한다.

녹차 속의 카테킨 등 폴리페놀 성분이 간에서 대사를 방해하기 때문에, 제대로 신진 대사를 거치지 못해 혈중 농도가 올라가기도 하기 때문이다.

녹차에는 커피의 함량과 비슷한 카페인이 들어 있어 지나치게 마시면 숙면을 방해하고, 소변이 자주 마려운 부작용도 생길 수 있다.

〈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
·점부지방천사 예정지앞 200평
·부영·호반@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, 참고물류공정최적 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 동사무소권내편 자연취락지역 1종주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당60만원
·담양군 담양읍 남도대축부근 관리지역 대로변 428평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당95만원
·광산구 옥동(광동)소재지 대로변권 대지180평(식당, 찻가 적합) 평당 매매가 190만원
·나주시 공행면 송현리 2차선도로접 답1,082평 당20만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·서구 벽진동 자연녹지 13,800평 평당40만원
·남구 임암동 제계림지역 아파트 약 2000세대 주변 약1,200평(상가적합) 평당 550만원
주택매매
·북구 문흥동 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 건평542평(지하층 지상8층) 세보증금 2억1500만원 월800만 매매가 14억
·서구 유촌동 버들마을내 대지 160평 건평670평 (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 18억
·북구 용봉동 25m 대로변 대지103평 건평175평 3층건물 엘리베이터 설치 세보증금 2억200만원에 월615만원 매매가 9억6000만원
·북구 중흥동(북구청앞) 대지112평 건평317평 (지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월 900만원 매매가 13억5000만원(융자8억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지50평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 풀옵션 780만원 매매가 4억6000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지445평 건평210평 현재상업중 주유소·주유기 9대 세차가동 매매가 16억
원룸 매매
·북구 문흥동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 5층 보증금 2000만원에 월360만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3900만원에 월200만원 9층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자2억포함)
·광륵주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다양보유 상담환영 물건 접수 바랍니다.

'팜'(코코넛) 부동산서비스
【체험적 가치를 제공해 드립니다】
핸 011-600-0380
영혼과 마음의 안식처, 如律地는 영원히 편안한 환장(驩章)에 살낙원(悉樂園)입니다.
【담양군 봉산면 가곡리 8600평(측척변경평, 국55평포함) 지분소유권에서 드다어 단독분필 등기로 전환】
- 황임수의 배려은 곧 선영(선산)과 동심등체(표리상응, 혈연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 산의 길흉을 보는 방법을 요약하면 심룡가지가되 니 그중에서도 중요한것은 선산의 앞쪽과 뒤쪽을 블줄알아야 하며(뒤쪽이 매우 중요. 특히 풍입수에는 재차 강조해도 지나치지 않고, 산의 배치 뿐만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 대대옥, 쇠똥과는 대단히 중요한 곳입니다. 입수(좌는 혈의 길흉을 판단하는데 있어 가장 민감하고 중요한곳 중의 하나입니다.(풍속에서는, 심해도 밀의 세찬전 물것과 물벌 등사이 산의 등판에서 와서 문체(호쭉)가 모인다는 측간입수에 묘와 명혈로 왕성한 기운이 흐르는 蜂腰鶴膝 지세의 정점혈처 오행, 금·화(문화, 학문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穴右側)
- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 상징적, 가능적, 경험적면으로 동시에 누리실수있으며 나른 IV-P이 큰 소종함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕망)를 만족시켜드립니다.
매매가 협상후 접충
※협고로 음력8월은 1평당 10만원씩 단 몇평이 수십억에 거래되는 경도 있음.
※위의 丞, 李의 米는 물의 米와 같은 의미로 기운을 발산하는 매체인 米가 위에있고 心이 이래에 있으니 혈의지기가 필방위 지유지에로 흘러여 미음을 움직이는 형상으로 이는 동기상응 내지 감응을 상징하며, 좋는 편안하고 고고, 자유롭고, 태평, 태만, 교태, 통태 한다는 뜻의 통칭 총로 '자(싸친)(스태)여며 음양의 기가 화합하고 서로 존중하며 도우니 화목하고 발전하며, 인간이 얻을 수 있는 운세중 가장 만족되고 빠른는 것으로 뫼에는 '돈'이고 내에는 '금'이니 토생금하여 米(돈)가 스스그분을 들습니다.
-옥초, 풍수역학자(선원상수역)-

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 와곽순환도로 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
·장수동 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 평당 70만 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
법원경매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
무진동 주공17평형	4,200	2,940
운림동 주공17평형	8,000	6,400
일곡동 한국24평형	7,400	5,180
금호동 우미 40평형	13,500	9,450
동림동 삼호기든32평형	8,200	5,740
월계동 우미 28평형	8,400	5,880
치평동 라인대주 25평형	8,600	6,000
화정동 우미 44평형	1억8,200	1억2,740
백운동 모아 29평형	6,300	4,410
풍암동 동부 44평형	2억3,000	1억6,100
문흥동 금호 49평형	2억	1억4,000

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
무안군 삼서면 1267평	5,800	3,270
동구 지산동 209평	1억	3,700
광산구 송산동 378평(지분낙찰)	2,500	1,400

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
봉선동 대98평 건157평	4억	2억2,700
운남동 대54평 건129평	19억8,500	5억6,900
첨단3지구 대104평 건261평	5억1,600	3억6,000
풍암동 대185평 건393평	4억	2억2,000

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 임곡동 대178평 건84평	7,200	3,200
두암동 대75평 건61평	1억7,500	9,800
풍암동 대211평 건91평	5억4,000	3억
학동 대44평 건38평	9,000	5,100

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
나주시 공감면 936평	7,200	3,200
영암군 금정면 25,383평	7,500	5,300

▶다기구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동 대40평 건89평	5억2,800	2억3,500
풍암동 대84평 건107평	3억1,700	2억2,100
동명동 대58평 건159평	3억1,800	2억2,000
소촌동 대119평 철골 43평	3억9,000	2억7,500

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 등등 대1,000평 573건평	13억	9억
나주시 영산동 대1,528평 건657평	7억5,600	4억8천만
광산구 등등 대1,300평 건1618평	25억	14억

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화정동 대57평 건61평	3억9,000	2억2,000
치평동 대138평 건145평	16억2,000	13억
화정동 대437평 건883평	51억3,900	14억7,300
금남로가 대38평 건208평	22억6,700	6억5,000
신안동 대76평 건211평	4억8,300	2억1,600

▶일반물건

·삼호읍 남전리 산45번지 1307평, 삼호읍 용암리 산75-4번지 대지1414평 매매 평당33만, 두필지 매매시 평당28만
·금배 구례군 공장 2002년준공필. 대지770평, 건평198평 감정가 2억5천, 매1억5천(식품가공공장 적합)

▶모 텔

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
신안동 대100평 건260평	6억2,000	1억8,000
수기동 대131평 건398평	13억	4억6,800
월산동 대143평 건400평	10억	3억7,000
금동 대107 건337	12억	6억8천

일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★