식품 집중 탐구 감 자

위장강화에 좋은 '채소의 왕'

99세까지 88하게

비타민C 등 영양 풍부
혈압 낮추고 소화율 높아
세계인의 건강 장수식품
쪄서 먹어야 건강에 좋아

'채소의 왕', '신의 혜택', '북유럽의 오렌지', '제2의 빵'.

감자는 유난히 애칭이 많은 채소다. 밥에 못지 않은 효용가치 때문에 기근에 시달리는 선조들에게는 허기를 달래는 대표적인 구황식품이었다. 최근에는 풍부한 영양가가 새롭게 드러나면서 주부들의 사랑스런 눈길을 받고 있다.

여기에다 감자의 성분 가운데 혈압을 강하시키는 효능이 있다는 사실이 연구결과로 밝혀져 몸값을 더욱 높이고 있다.

영국의 식품조사연구소(IFR) 연구진이 감자의 성분 가운데 '쿠코아민'이라고 불리는 화학성분과 관련 화합물이 많이 함유돼 있다는 사실을 발견한 것이다. '쿠코아민'은 혈압 강하에 특효를 보이는 물질이다.

감자 100g에는 탄수화물 12g, 단백질 2.5g, 지방질 0.1g, 비타민C 21㎎이 들어 있다. 무기질로는 채소류에 많은 칼륨이 풍부하다. 칼륨은 체내에서 나트륨을 배출하는 작용을 하기 때문에 고혈압 예방과 치료에 도움을 준다.

동서를 막론하고 꼽는 감자의 대표적인 덕목은 위장강화 효과다. 소화는 기본이고 대장의 연동운동을 자극, 변비를 해소하고 체내에 남아 있는 염분 배출을 촉진한다.

감자 가루는 위벽에 일종의 보호막을 형성해 위를 보호하는 역할을 하기도 하며, 감자즙은 위궤양 같은 위장질환을 예방하고 치료한다.

또 감자는 밀보다 단위 면적당 수확량이 5배나 많아 양과 질을 겸비한 식품으로 꼽히기도 한다.

감자는 장수식품으로도 주목받고 있다. 소화가 잘 되면서도 성장에 필요한 필수아미노산이 풍부해 '유카'라는 감자류를 주식으로 하는 불가리아의 '훈자'와 에콰도르의 '비루카밤바'는 장수 마을로도 유명하다.

감자는 소화율이 높은 데다 칼로리가 적어 다이어트식으로 권장된다. 많은 영양소를 갖고 있는 반면 칼로리는 밥의 1/2 밖에 안된다. 그만큼 수분 함량이 높고 식이 섬유가 풍부해 포만감을 주고 소화도 잘되는 장점을 갖고 있다.

필수 영양소인 비타민C는 사과의 두배에 달한다. 스트레스를 받으면 우리 몸에서는 부신피질 호르몬을 분비해 스트레스로부터 몸을 보호하는 데, 이 같은 기능을 촉진하는 역할을 비타민C가 맡는다. 그만큼 감자에 포함된 비타민C가 스트레스를 잘 견디게 해준다는 얘기다.

감자의 비타민C는 채소나 과일에 있는 것과 달리 열을 가해도 쉽게 파괴되지 않아 기후 때문에 오렌지, 레몬 등을 재배할 수 없었던 북유럽 사람들은 감자로 비타민C를 보충했다고 전해진다. 이 때문에 북유럽에서는 감자를 '북유럽의 오렌지'라 부르기도 한다.

감자는 소화율이 96%로 매우 높고 영양가 또한 높아 건강식으로 사랑받는 대표적인 '뿌리열매'다.

감자는 영양조성이 쌀이나 밀가루와 비슷해서 주식으로 먹을 수 있다. 특히 봄에 수확하는 감자는 전분이 풍부하다. 실제로 러시아에서는 감자를 '제2의 빵'이라고 불렀다.

감자는 튀겨 먹는 것 보다 가능하면 쪄서 먹는 것이 건강에 좋다. 쪄서 먹는 것이 영양의 흡수율을 높이기 때문이다. 감자는 버터와 궁합이 잘 맞는다. 버터에 풍부한 비타민A는 감장에 있는 비타민C이 몸에 잘 흡수되도록 돕는 역할을 한다.

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

▶ 감자 요리

"버터와 궁합이 잘 맞아요"

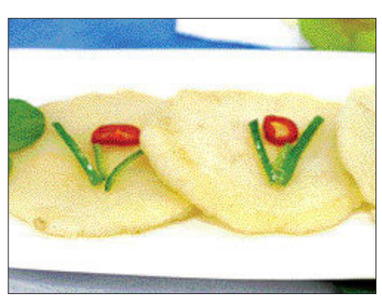
▲감자전=요리 : ①감자의 껍질을 벗겨 강판에 간뒤 건더기를 걸러 소금간 한다 ②홍고추, 풋고추는 링모양으로 얇게 썰어 씨를 빼낸다 ③프라이팬에 감자를 지진 뒤 풋고추, 홍고추를 올려 장식한다.

▲감자 야채말이=요리 : ①감자 가루, 밀가루를 섞어서 소금간한 뒤 무르게 반죽한다 ②오이를 돌려 깎아 껍질을 채썰고, 당근, 피망은 4㎝ 크기로 썬다 ③감자 반죽으로 전병을 얇게 부친다 ④③에 야채를 넣어 만뒤 머스터드 소스를 끼얹는다.

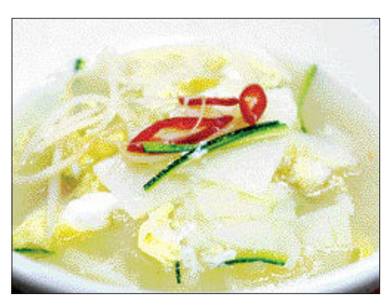
▲감자 북어국=요리 : ①감자를 씻어 벗기고 채썰기 한다 ②냄비에 감자와 북어를 넣은 뒤 들기름을 조금 넣고 살짝 볶는다 ③물을 4컵 정도 붓고 펄펄 끓인다 ④끓는 사이 계란 1개를 풀고 다듬어 놓은 파를 계란 풀은 것과 섞는다.

▲감자 리조또=요리 : ①감자를 작은 주사위 모양으로 썰고 양파를 곱게 다진다 ②베이컨을 굵게 다진다 ③냄비에 버터를 넣고 베이컨을 볶다가 감자, 양파를 넣고 살짝 볶는다 ④볶던 야채에 쌀을 넣고 다시 한번 볶다가 물을 붓고 센불에서 끓이다가 약한 불에서 뜸을 들인다 ⑤밥이 됐을 때 파마산 치즈를 골고루 뿌려준다 ⑥불을 끄고 뚜껑을 덮고 치즈가 녹도록 뜸을 들인다 ⑦완성한 감자 리조또를 접시에 담고 한 번 더 파마산 치즈가루를 올린다.

〈도움 주신분 김지현 요리학원 김다희 연구원〉

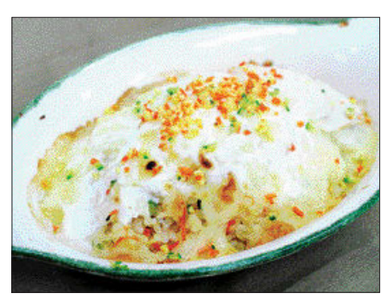


감자전



감자 북어국

감자 야채말이



감자 리조뜨

"혈액 맑게하고 소화기관을 튼튼하게"

감자는 혈액을 맑게 하고, 뱃속을 든든하게 하며 기운을 더해주기 때문에 옛 선인들은 콩만큼 영양이 좋다며 '토두(土豆)'라 불렀다.

소화, 흡수가 원활해 소화기관을 튼튼하게 할 뿐 아니라, 건조해진 진액을 윤택하게 해주는 효과를 냄으로써 갈증을 풀어준다. 소화기가 약하고 체력이 떨어지기 쉬운 체질에겐 3대 독소(食毒·水毒·血毒)에 의해 생기는 '담음'을 제거해, 면역력을 높여준다.

항궤양 작용이 뚜렷해 속쓰림, 메스꺼움, 상복부 불쾌감을 없애줄 뿐 아니라, 설사에도 효능이 있다. 감자생즙에 들어있는 '알기닌'은 위벽에 막을 만들어 위를 보호하는 효과를 냄으로써 위장질환을 예방·치료 예방한다. 진정작용을 하는 '아트로핀'은 위, 십이지장궤양 등의 통증을 감소시킨다.

어린시절 밥대신 먹었던 기억 때문에 '감자'하면 '탄수화물'을 연상하기 쉬운데, 유럽에선 '대지의 사과'라고 할 만큼 풍부한 비타민C를 포함하고 있다. 감자에 들어 있는 비타민C는 가열해도 파괴되지 않아 해독 및 세포조직의 재생을 촉진하는 한편, 부신피질호르몬의 생산을 촉진하여 스트레스로부터 우리 몸을 지켜준다.

동의보감에 따르면 감자는 충치를 예방하고 해충이나 기생충 따위를 없애는 구충작용과 술독을 푸는 해독작용을 할 뿐 아니라, 피부병을 예방하고 알레르기 체질개선에도 탁월한 효과가 있다.

최근에 와서는 훌륭한 정장작용과 풍부한 콜라겐덕분에 다이어트 뿐만 아니라 피부치료 및 변비예방에도 민간에선 사용되고 있다.

〈광주 예인한의원〉

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평
·신가동 상업지역 100평 학원, 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, 창고, 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
·첨옥동 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 답1,002평 평당20만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·서구 벽진동 자연녹지 13,600평 평당40만원
·남구 압림동 제개발지역 아파트 약 2000세대 주변 약120평(상가적합) 평당 550만원
주택매매
·북구 문흥동 대지75평 건평50평 고시원 원룸부지 최적 평당가 220만원
임야매매
·담양군 대덕면 용대리 산24,900평 답4,000원
건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약58평 건평 149평(지하1층 지상4층) 세보증금 1억1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지128평 건평542평(지하1층 지상6층) 세보증금 2억1500만원 월900만 매매가14억
·서구 유촌동 바글마을내 대지 160평 건평670평(지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월190만원 융자1억이내포함 매매가 29억5000만원
·북구 일곡동 대지 145평 건평 450평(지상5층) 세보증금 1억8500만원에 월 140만원 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 월900만원 매매가 13억5000만원(융자3억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지150평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억8000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지446평 건평210평 현계성일 종 주유소·주유기 9개 세차기등 매매가 16억
원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 3층 보증금 2000만원에 월363만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3000만원에 월200만원 9층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자2억포함)
·원룸주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다량보유 상담환영 물건 접수 바랍니다.

'팜'(코코넛) 부동산서비스
[체험적 가치를 제공해 드립니다]
핸 011-600-0380

영혼과 마음의 안식처, 如偉地는 영원히 편안한 환장(輾章)에 실낙원(悉樂園)입니다.

[담양군 봉산면 가곡리 8600평(축허변경평, 국55평포함)지보소유권에서 드디어 단독분필 등기로 전환]
- 횡입수의 배면은 골 전원(선산)과 등삼동체(포리상용, 협연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 신의 길흉을 보는 방법을 요약하면 심혈가지가되나 그중에서도 중요한것은 선신의 왕쪽과 뒤쪽을 볼줄알이야 하며뒤쪽面 매우 중요. 특히 횡입수에는 자체 강조해도 지나치지 않고, 신의 배치 뿐만 아니라 협세나 방향까지 고려하면 더더욱, 先 후과는 대단히 중요한 곳입니다. 입수맥는 협의 길흉을 판단하는데 있어 가장 만감하고 중요한곳 중의 하나입니다.(風水學理, 鄭海石 밤의 배웅한 風水과 風水 봄세가 신의 등면에서 외서 문재(文章)가 모인다는 축간입수에 묘파 명혈로 왕성한 기운이 흐르는 蜂腰(봉요)穴 지세의 정점혈처. 오형, 금·화(문화, 학문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穴(정혈)

- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 상징적, 가능적, 경험적관점을 동시에 누리실수있으며 나력(V-力)이 큰 소중함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕감)를 만족시켜드립니다.

매매가 협상후 절충
※협고로 협력중개업소 1동당 10억원씩 단 몇명에 수십억에 개재하는 것도 있음.
※위의 恭 字의 米는 象의 米와 같은 의미로 기운을 발산하는 매체인 米가 위에있고 心이 아래에 있으니 협의지기가 끝없이 자유자재로 움직여 마음을 움직이는 형상으로 이는 동기상응 내지 감응을 상징하며, 화는 편안하고, 크고, 자유롭고, 타원, 태안, 교태, 통태 한다는 뜻의 통합 속로 '지(米)천(心)태'이며 음양의 기가 화합하고 서로 존중하며 도우니 화목하고 발전하며, 안고이 영달 수 있는 문세중 가장 안정되고 복된는 것으로 의해는 '토'이고 내해는 '금'이니 토생금하여 米(쌀)가 心(그릇)을 들습니다.
-옥호, 홍字역학자(선현상수학)-

금천공인중개사
☎(핸)011-9600-4563

[공장 창고부지 및 투자추천물건]
◉4차선 사거리 코너 생산녹지
·3000평×35만원 다용도 활용 가능 투자가치 최고
◉비이동
·자연녹지 2000평 당89만원 도로접 분할매각가능
◉나주
·남평 1800평 당23만원 관리지역 도로접 토목완료 분할매각 임대가능
◉평동공단 준공업지
·900평×62만원
◉가든식당 부지
·250평×230만 공원앞 조망권 최상 신개발지 삼거리 코너
[상권최고 4층 상가건물 매매]
◉대56평, 건120평 보1억8천 月400만 4거리코너 매7억2천만원
◉아파트 2천세대입구 상가 대43, 건120 보8천 월200 매4억 1천만
◉신축원룸 대87, 건140 보9000 월430만 룸13개 최고급자재, 최신설비 매5억3천

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 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 약280평 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
두암동 주공17평형	4,200	2,940
운암동 주공17평형	8,000	6,400
일곡동 한국24평형	7,400	5,180
금호동 우미 40평형	13,500	9,450
치평동 라인대주 25평형	8,600	6,000
방림동 모아 29평형	6,300	4,410
풍암동 동부 44평형	29억8,000	19억6,100
문흥동 금호 49평형	2억	1억4,000
주월동 영무에이스 24평형	9,500	6,650
운암동 금호 28평형	7,600	5,300
일곡동 벽산 32평형	19억2,000	8,400

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
두암동 대75평 건61평	1억7,500	9,800
풍향동 대211평 건91평	5억4,000	3억
학동 대44평 건38평	9,000	5,100
쌍촌동 대54평 건97평	2억4,000	1억8,800
송하동 대50평 건80평	1억4,700	8,200

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
풍암동 대84평 건107평	3억1,700	2억2,100
동명동 대68평 건158평	3억1,600	2억2,000
중흥동 대87평 건133평	3억2,000	2억2,000
학동 대43평 건96평	2억3,800	1억6,700

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
치평동 대138평 건445평	16억2,000	13억
화정동 대437평 건983평	51억3,300	14억7,300
금남로가 대93평 건258평	22억6,700	6억5,000
산수동 대76평 건211평	4억8,300	2억1,600
공동동 대81평 건231평	50억	28억

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
신안동 대100평 건280평	6억2,000	1억8,000
수기동 대131평 건398평	13억	4억6,800
월계동 대43평 건403평	10억	3억7,000
금동 대107평 건337평	12억	5억4,000
치평동 대88평 건284평	34억	19억

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
장성군 삼서면 1287평	5,800	3,270
동구 지산동 209평	1억	3,700
광산구 송산동 378평(자연녹지)	2,500	1,400
지죽동(주거·준공업지역)54평	7,500	5,200

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
동선동 대38평 건157평	4억	2억2,700
운남동 대364평 건229평	19억8,500	5억6,900
광산구신동 대108평 건281평	5억1,600	3억6,000
풍암동 대85평 건99평	4억	2억2,000
도산동 대76평 건192평	4억4,800	2억5,100
산수동 대68평 건164평	3억1,300	1억1,200
오치동 대133평 건325평	7억7,300	4억3,600

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
나주시 동강면 936평	7,200	3,200
담양군 금성면 25,380평	7,500	5,300
임곡동 7,700평	1억	4,400

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 용동 대741000평 573건평	13억	9억
나주시 영산동 대1528평 건657평	7억5천만	4억2천만
광산구 용동 대1300평 건1619평	25억	14억

▶일반물건

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

일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★