식품 집중 탐구 토 마 토

전립선암 예방에 특효

99세까지 88하게

‘항암’ 리코펜 풍부 하루 1~2개 섭취를 설탕보다 소금에 찍어먹으면 좋아

토마토는 한 때 먹어서는 안되는 ‘금단의 열매’였다.

17세기 영국인들이 ‘러브애플(love apple)’이라는 애칭으로 부를 정도로 토마토를 즐겼기 때문이었다. 혈관을 튼튼하게 해주고 정력을 좋게 한다는 효험(?)이 알려진 것이 이유였다.

이 때문에 금욕을 바탕으로 한 청교도 혁명 후 크롬웰 공화국에서는 쾌락적인 사회 분위기를 조성한다는 이유로 토마토 재배 금지령을 내렸다.

토마토의 ‘상전벽해’는 21세기에 실현된다. 토마토는 미국 타임지가 21세기 베스트 식품으로 선정하면서 레드푸드(red food) 열풍의 선두 주자로 각광받는다.

토마토의 대표적인 덕목으로는 중년 남성을 위축시키고, 생명까지 위협하는 전립선암에 대한 효능을 꼽을 수 있다.

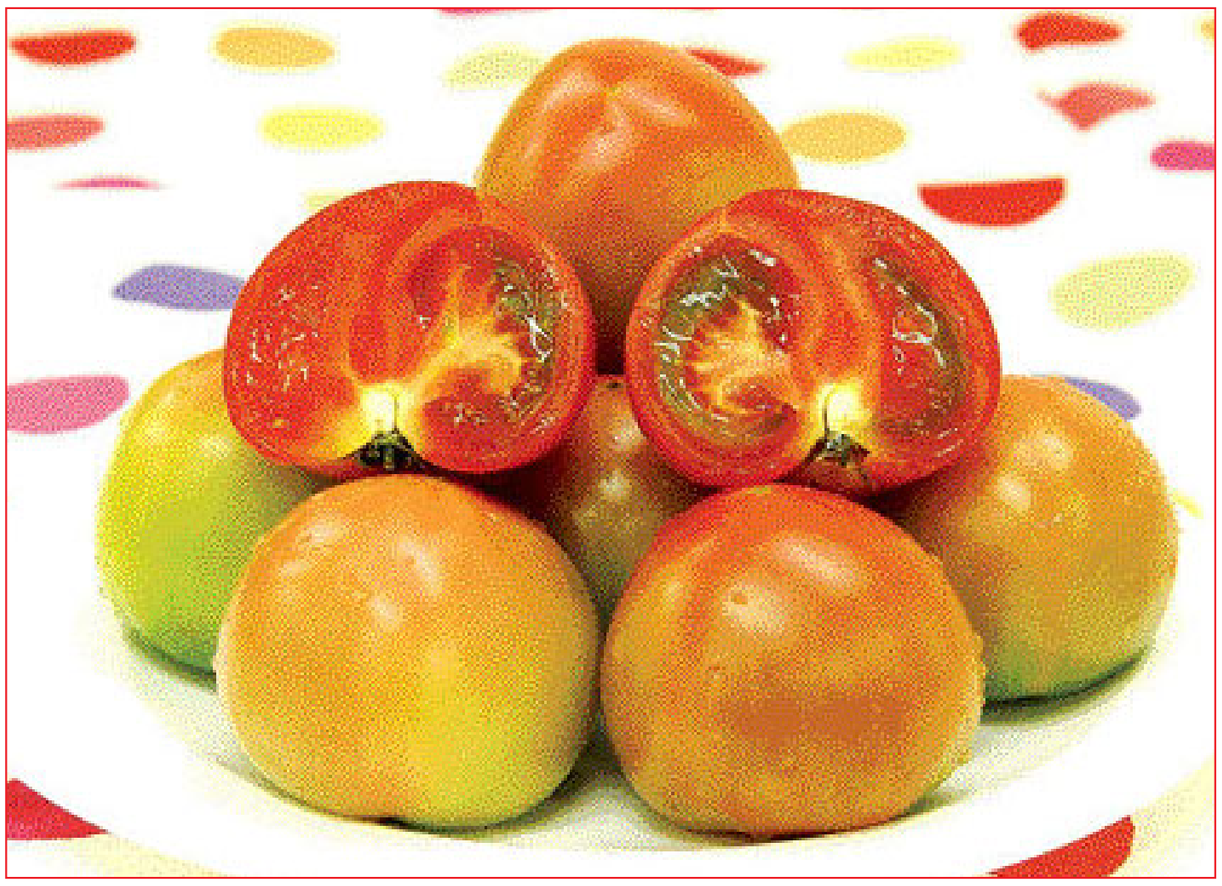
전립선암은 50대 이상 남성의 14%가 고생하는 것으로 알려져 있을 정도로 중년의 삶의 질을 떨어뜨리는 악성 질환이다.

토마토의 전립선암에 대한 효과는 미국 하버드대 연구진의 실험결과로 입증됐다. 40~70세 남성 4만7000명을 6년간 추적 조사한 결과 토마토 요리를 주 10회 이상 먹는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 전립선암 발생률이 45%나 낮았다고 한다.

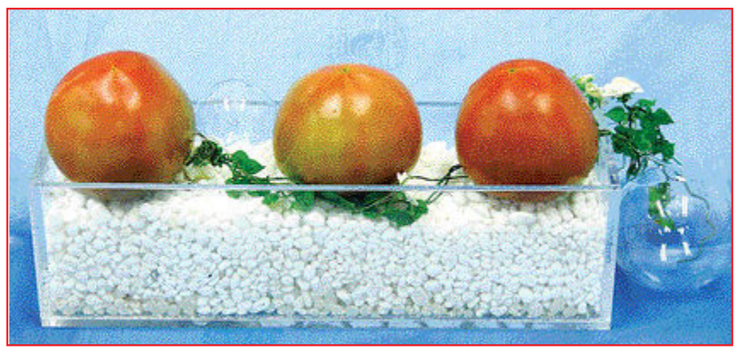
이 같은 효능의 원천은 토마토에 들어있는 리코펜이다. 리코펜은 항암 효과 면에서 대표적인 베타카로틴의 2배에 달하는 강력한 효능이 있다. 리코펜은 몸 속에서 암유발 물질이 형성되기 전에 이 물질을 몸밖으로 배출하는 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

보통 토마토 한 개에는 리코펜이 0.39㎎가량 들어있어 하루 1~2개 정도 섭취하는 것이 좋다고 한다.

또 토마토에 들어 있는 셀레늄, 식이섬유소 등과 같은 항암성분은 전립선암 세포의 증식을 억제하는 물질로 꼽힌다.



토마토는 항암효과가 뛰어난 리코펜 성분 등을 함유하고 있는 대표적인 건강 과채다.



토마토는 피를 맑게하고 심장을 건강하게 유지하는 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

보통 후식으로 토마토를 즐먹지만 일반적으로 토마토는 요리해서 먹는 것이 몸에 좋다. 리코펜은 가열해 조리할 때 흡수율이 증가하기 때문이다.

고기나 생선 등 기름기 있는 음식을 먹을 때 토마토를 곁들이면 소화를 촉진하고, 산성 식품을 중화하는 역할도 한다.

토마토가 레드 푸드로 분류되는 것은 혈액에 대한 작용 때문이다. 붉은색 과일은 피를 맑게하고 심장을 건강하게 해 우리 몸의 유해산소를 제거하는 청소부 역할을 한다.

토마토의 붉은 색을 내는 리코펜은 세포의 산화를 방지해 암을 억제하고, 노화 및 치매를 막는다.

토마토에는 나트륨 배출을 촉진하는 칼륨이 다량 함유돼 있어 고혈압으로 고생하는 사람에게 안성맞춤이다. 칼륨이 많기 때문에 토마토를 먹을 때는 설탕에 찍어먹는 것보다 소금에 찍어먹는 것이 좋다.

토마토를 고를 때는 외관상 광택이 나고 만져봐서 단단하고 무거우며 꼭지가 덜 마른 것이 좋다. 표면에 탄력이 없고 진한 붉은 색이 나는 것은 지나치게 익은 것이기 때문에 피해야 한다.

토마토의 원산지는 남미 잉카제국이라고 전해진다. 국내 유입초기에는 주로 관상용으로 재배됐으나, 50여년 전부터 식용한 것으로 알려져 있는 등 음식으로 역사는 비교적 짧다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▶ 토마토 요리

“익혀서 먹으면 더욱 좋아요”

▲토마토 주스

요리 : ①토마토를 살짝 데쳐서 껍질을 벗겨낸다 ②토마토, 시럽, 얼음을 넣고 믹서기로 간다.

▲토마토 샐러드

요리 : ①토마토를 살짝 데친 후 껍질을 벗겨내고 먹기 좋은 크기로 썬다 ②샐러드, 오이, 피망을 적당한 크기로 썬다 ③드레싱 재료를 한데 섞어서 준비한다 ④샐러드, 토마토, 피망을 섞어서 버무린다.

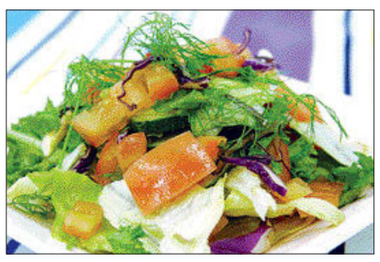
▲토마토 스파게티

요리 : ①스파게티면을 삶아 준비한다 ②토마토,양파, 마늘을 다진다 ③②의 재료를 올리브 오일에 볶는다 ④화이트 와인을 붓고 졸인 뒤 허브를 넣는다 ⑤스파게티면과 버무려 낸다.

▲토마토 소박이

요리 : ①부추, 무를 채썬다 ②찹쌀풀을 만들어 양념과 함께 ①재료를 버무린다 ③토마토에 십자모양으로 칼집을 내어 소를 채운다.

〈도움주신분 · 김지현요리학원 오명진 연구원〉



토마토 샐러드

토마토 소박이

토마토 주스와 스파게티

“여름철 식욕저하 막고 갈증 해소”

전 세계 채소작물 중 가장 많이 생산되고 가장 많이 소비되는 게 토마토라고 한다. 동양에 전래된 지 얼마되지 않아 자료를 찾기는 쉽지 않지만, 민간에서는 ‘번가(番茄)’, 혹은 감처럼 생겼다 하여 ‘일년감’, ‘남만시’라고도 불렀다.

‘중약대사전’에는 ‘갈증 해소와 더불어 위를 튼튼히 하고 소화를 잘 시켜서 식욕부진에 쓴다’라는 기록이 있다.

많은 채소가 그렇듯이 기운이 차기 때문에 많이 먹으면 변을 무르게 한다. 찬 성질을 가진 토마토는 여름철 식욕저하를 막고 갈증을 해소하는 한편, 변비에 도움이 된다.

단맛과 신맛이 소화를 돕고, 간장기능을 좋게 해주는 역할을 하기 때문에 피로를 빨리 회복시키고, 신경흥분으로 긴장, 불안할 때 진정작용을 하기도 한다.

이 같은 특성을 지니고 있어 감정의 변화가 매우 심하고 뚱뚱한 열성체질 소양인에게 좋다.

토마토의 ‘p-쿠마르산’과 ‘클로로젠산’은 발암성이 있는 각종 홀몬이 우리 몸 안의 세포에 달라붙으려 할 때, 세포에 먼저 침착해 체내에서 암을 일으키는 물질을 만들지 못하게 하기도 한다.

특히 지방대사를 촉진시키므로 피부미용 뿐 아니라 다이어트에도 효과가 있고, ‘루틴’성분을 갖고 있어, 모세혈관을 튼튼하게 한다. 혈압도 내려주는데다 한의학적으로 붉은빛 자체는 심장을 상징하므로 심혈관계 질환인 고혈압, 동맥경화증과 뇌동맥경화증으로 생기는 치매의 예방치료에도 효과가 있다.

〈광주예인한의원〉

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

첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평
·신가동 삼업지역 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 덤장 대전면 급매물 다량 상담환영
상가건물
·대70 건110 보9천만원 월160만 매매4억(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 7억만 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 봉사무소건너편 자연취락지역 1종주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당60만원
·담양군 담양읍 남도대학부근 관리지역 대로변 422평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당38만원
·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 양림동 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 당4,000원
건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약58평 건평149평(지하1층 지상4층) 세보증금 1억1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지128평 건평542평(지하1층 지상6층) 세보증금 2억1500만원 월800만 매매가4억
·서구 유촌동 버들마을내 대지 160평 건평670평(지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월1900만원 융자1억4포함 매매가 29억5000만원
·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 월900만원 매매가 13억5000만원(융자3억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지150평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억8000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지445평 건평210평 현재셀프 주유소·주유기 9대 세차기동 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 8층 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(睡章)에 심낙원(心樂園)입니다.

【담양군 봉산면 가곡리 幅寬3600평】
- 횡입수의 배면은 골 선영(선산)과 동심동체(포리심음, 합연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 산의 길흉을 보는 방법을 요약하면 십맥가지가되나 그중에서도 중요한것은 선산의 앞목과 뒤목을 붙좀일이아 하며뒤목面 매우 중요, 특히 횡입수에는 자처 리조제도 자-뉴지 않고, 산의 배치 뿐만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 더더욱, 선택과는 대단히 중요한 곳입니다, 입수맥는 혈의 길흉을 판단하는데 있어 가장 관심하고 중요한곳 중의 하나입니다.(風水師風, 鄭鄭石 밑의 빼빼한 風水 과 風水, 동세가 산의 동편에서 의서 문재(文學)가 모인다는 속간입수에 모려 명혈로 왕성한 기운이 흐르는 蜂腰(봉요) 지세의 정점혈처, 오행, 금·화(문화, 화문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穴(정혈)
- 언제하여 월음하시면 일석삼조로 심장적, 기능적, 경험적관점을 동시에 누리실수있으며 나력(V-P)이 큰 소중함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕망)를 만족시켜드립니다.

매매가 협상후 절충
※참고로 물목경감은 1평당 10억원씩 답 몇평에 수십억이 가리다는 것도 있음.
※위의 悉 字의 米는 쌀의 米와 같은 의미로 기운을 발산하는 마제인 米가 위에있고 心이 아래에 있으니 혈의자기가 필방위 자유자재로 행하여 마음을 움직이는 형상으로 이는 동기상응 내지 감응을 상징하며, 최는 편안하고 근고, 자유롭고, 타원, 태안, 교태, 통태 한다는 뜻의 통합 語로 지(米)전(心)태(泰)여 융합의 기가 화합하고 서로 존중존재 도우니 화목하고 발전하며, 안고이 얻을 수 있는 운세중 가장 안정되고 복받는 혜으로 외혜는 ‘토’이고 내혜는 ‘금’이니 토생금하여 米(쌀)가 心(그분)을 돕습니다.
-옥호, 물후역학자(선현삼수학)-

금천공인중개사
☎(핸)011-9600-4563
【공장 창고부지 및 투자추천물건】
◉4차선 사거리 코너 생산녹지
·3000평×35만원 다용도 활용가능 투자가치 최고
◉비아동
·자연녹지 2000평 당89만원 도로접 분할매각가능
◉나주
·남평 1800평 당23만원 관리지역 도로접 토목완료 분할매각 임대가능
◉평동공단 준공업지
·900평×62만원 250m 도로접
◉나주시 교통요충지
·6차선 접 관리지역 12000평 평당93000원, 투자, 모든용도 가능
【상권최고 4층 상가건물 매매】
◉대56평, 건120평 보1억 8천 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
화정동 주공17평형	7,300	5,110
두암동 주공20평형	5,100	3,570
일곡동 현일24평형	7,400	5,180
소촌동 금호벽산리버그 32평형	7,500	5,250
풍암동 중흥32평형	1억2,000	8,400
신창동 삼동35평형	1억3,500	9,450
치평동 중흥57평형	2억7,000	1억8,900
주월동 엠코에디슨31평형	9,500	6,650
운암동 금호28평형	7,600	5,300
일곡동 벽산32평형	1억2,000	8,400

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
두암동 대75평 건61평	1억7,500	9,800
용강동 대211평 건91평	5억4,000	3억
쌍촌동 대54평 건97평	2억4,000	1억6,800
송정동 대50평 건80평	1억4,700	8,200
일곡동 대74평 건106평	2억2,300	1억
주월동 대44평 건42평	1억1,400	6,400
광산구우산동 대60평 건60평	1억3,800	7,700

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
풍암동 대64평 건107평	3억1,700	2억2,100
동명동 대56평 건159평	3억1,600	2억2,000
중흥동 대67평 건133평	3억2,000	2억2,000
학동 대43평 건96평	2억3,800	1억6,700
월계동 대67평 건113평	2억4,500	1억7,000

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
치평동 대138평 건445평	16억2,000	13억
화정동 대437평 건683평	51억3,900	14억7,300
동명동 대981평 건1231평	50억	28억
광산구송정동 대176평 건673평	29억9,700	15억3,000
주월동 대179평 건238평	12억3,400	5억5,300
오치동 대152평 건388평	17억	11억9,000

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금동 대107평 건337평	12억	5억4,000
지원동 대186평 건584평	34억	19억
금동 대115평 건492평	16억2,000	7억2,800
운암동 대138평 건415평	13억7,200	4억9,100
쌍암동 대216평 건1024평	40억	22억5,500

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
장성군 삼서면 1267평	5,800	3,270
동구 지산동 209평	1억	3,700
광산구 송산동 378평(지연녹지)	2,500	1,400
지죽동준주거·준공업지역 154평	7,500	5,200

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
동산동 대398평 건157평	4억	2억2,700
운남동 대384평 건329평	19억8,500	5억6,900
월산구월동 대108평 건218평	5억1,600	3억6,000
풍암동 대85평 건89평	4억	2억2,000
산수동 대68평 건164평	3억1,300	1억1,200
오치동 대133평 건325평	7억7,900	4억3,600
용봉동 대127평 건52평	3억6,600	2억

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
일곡동 7,700평	1억	4,400
양림군 염산면 10730평	2,840	1,980

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 용동 대1300평 건1619평	25억	14억
광산구 하남동 대588평 건409평	9억2,600	6억4,800

▶일반물건

·삼호읍 남전리 산45번지 1307평, 삼호읍 용암리 산75-4번지 대1414평 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 ★