식품 집중 탐구 가 지

피 맑게하고 항암 효과

99세까지 88하게

간장·췌장 기능 촉진
여름철 식중독 예방
말려 먹어도 영양 만점

가지는 혈액에 대한 효능과 신경통을 완화해주는 효과 때문에 주목받고 있는 대표적인 과채다.

가지는 여름이 제철이다. 속살을 찢어 무쳐 먹는 맛은 별미다. 가지는 93% 가량이 수분으로 이뤄져 있는 데다 무척 흔하기 때문에 귀한 대접을 받지 못하는 과채다.

그러나 단순하게 한끼 반찬거리로 먹기에는 영양가가 만만치 않다. 비타민 C의 함량은 오이와 같은 수준이다. 최근에는 몸에 좋은 생리활성 성분을 갖고 있다는 장점이 연구결과 부각되면서 새롭게 조명받고 있다.

특히 혈중콜레스테롤을 떨어뜨리는 등 혈액에 대한 효능은 주목된다.

이 같은 작용은 가지에 포함돼 있는 색소 나스신(자주색)과 히아신(적갈색)의 기능 때문이다. 이 색소들은 지방질의 흡수를 촉진하고, 혈관의 노폐물을 녹여 배출하기 때문에 피를 맑게 해준다. 또 동맥에 침전물이 생기는 것을 제어해 심장병과 뇌졸중도 예방한다.

가지의 독특한 색깔을 내는 안토시아닌은 시력개선, 혈당 개선, 혈압 안정, 혈액순환 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

안토시아닌은 녹차의 떫은 맛을 내게하는 것과 비슷한 폴리페놀의 일종이다. 이 성분은 높은 항산화 효과가 입증됐으며, 암세포 증식을 억제하고 암세포의 자살을 돕는 역할을 하는 물질로 알려져 있다. 바이러스와 세균을 잡는 역할도 겸한다고 한다.

가지는 간장과 췌장의 기능을 촉진하고 이뇨작용도 활발하게 해준다. 가지의 스코폴레틴(Scopoletin)과 스코파론(Scoparone)은 경련억제 성질을 갖는 영양분이 함유돼 있다.

실제 나이지리아를 비롯 아프리카 나라들에서는 이같은 점 때문에 가지를 약재로 사용하기도 한다. 신경통을 다스리기 위한 민간요법인 셈이다.

일본에서는 가지주스가 암의 전조가 되는 세포 손상을 억제한다는 연구 결과가 발표됐다. 우리나라에서는 가지 생즙이 여름철 식중독에 효과가 있다고해 민간요법에서 주목했다.

가지를 나물처럼 제철에 말려두었다가 물에 불려 사용하면 1년 내내 영양가를 누릴 수 있다. 가지를 건조시킬 경우 수분 함량은 13%까지 낮아지지만, 당질이나 다른 영양소 함량은 상대적으로 증가한다.

일반적으로 가지는 식물성 기름으로 요리하는 게 권장된다. 가지에는 지방질 성분이 거의 없으며, 조직이 스펀지와 비슷해 기름을 흡수하기 때문에 식물성 기름으로 튀김이나, 전을 만들어 먹으면 좋다.

가지하면 단순히 무쳐내거나 말렸다 볶아 먹는 것 쯤으로 생각하기 쉽지만, 요리법이 의외로 많다. 오이 소박이 처럼 소를 박아 담그면 가지김치, 데친 뒤 잘게 찢어 꼬챙이에 꿰어 밀가루를 묻혀 달걀을 씌워 지지면 가지 누름적이 되기도 한다.

가지는 7~9월 사이에 제맛이 난다. 이 때 출하되는 가지가 씨가 적어 아린맛이 없기 때문이다. 가지를 보관할 때 온도는 10~15℃ 정도로 유지하는게 좋다. 너무 온도가 내려가면 변색되고 윤기가 없어지므로 지나치게 찬 곳에서 보관하는 것은 금물이다.

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

가지는 여름철 식중독을 예방하는 성분이 들어있다고 알려져 민간에서 약재로 쓰기도 했다.

▶ 가지 요리

"가지 하나로 가지가지 요리를 맛있게"

▲가지 오드볼=요리 : ①가지를 6㎝ 크기로 자른 뒤 절반을 잘라 속을 파낸다 ②양상추를 가지만한 크기가 되도록 찢는다 ③청·홍 피망, 도라지, 표고버섯을 채썰어서 팬에 살짝 볶는다 ④가지 위에 양상추를 얹고 볶아둔 재료를 얹은 후 준비한 드레싱을 뿌린다.

▲가지 샐러드=요리 : ①가지를 0.3㎝ 두께로 길게 썬 뒤 팬에서 노릇해질 때까지 굽는다 ②토마토 꼭지를 떼어내고 4등분한다 ③가지를 식혀 돌돌 만 뒤 방울 토마토를 올린 후 드레싱(양파, 홍피망, 사과를 썰어 식초·올리브유를 섞음)을 얹는다.

▲가지고기 샌드 튀김=요리 : ①가지를 2㎝ 두께로 썬 다음 조각 마다 칼집을 넣는다 ②다진 쇠고기에 고기소 재료를 넣고 반죽(다진쇠고기, 다진마늘, 간장, 달걀물, 소금, 후춧가루,깨소금)한다 ③칼집을 넣은 가지 사이에 밀가루를 바르고 ②를 넣는다 ④파슬리를 다져서 물기를 뺀 다음 섞어 튀김옷을 준비한다 ⑤③에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입히고 170℃의 기름에 튀긴다.

▲가지피자=요리 : ①가지를 절반으로 자른다 ②청피망, 홍피망, 양파,올 리브는 0.2㎝ 두께로 썬다 ③가지위에 피자치즈,청·홍피망, 양파 올리브를 올리고 토마토 케첩을 곁들여 오븐에 굽는다.

〈도움 = 김지현 요리학원 진미언 연구원·김나형 푸드스타일리스트〉

가지 오드볼

가지 샐러드

가지고기 샌드 튀김

가지피자

"빈혈·하혈 증상 개선…지혈작용도 우수"

가지는 성질이 차서 열이 있는 양성체질인 태양인이나 소양인에게 좋은 식품이다.

칼슘, 철분 등 무기질은 많지만, 비타민 함유량이 적어 식물성 기름으로 조리하면 비타민E의 흡수를 높일 수 있어 음식이기 이전에 자연이 우리에게 주는 또 하나의 '선물'이다.

과실류 중 비교적 영양가가 낮은 편에 속하면서도 특유한 색으로 인해 지방질을 잘 흡수하고 혈관 안의 노폐물을 용해, 배설시키는 성질이 있어서 피를 맑게 한다.

특히 빈혈, 하혈 증상을 개선하고 혈액 속의 콜레스테롤 양을 저하시킨다. 지혈(止血)과 소종(消腫)작용도 우수해 자궁질환과 유종(乳腫)에도 보완적으로 쓰이기도 한다.

간장 및 췌장의 기능을 촉진하고, 이뇨작용도 있다. 특히 경련 억제성질이 있어 진통을 위해 사용되는 경우도 있다. 벤 상처 등의 욱신거리는 통증을 가라앉히기 위해서 한스푼 가량의 감초 가루와 함께 달여서 환부에 바르기도 한다.

가지꼭지를 달여 소금과 함께 양치하면 잇몸 질환의 예방 및 치료에 도움이 된다. 인후질환, 편도선염, 구내염 등이 생 길때 가지를 씹어 삼키면 염증이 쉽게 가라앉기도 한다.

민간에서는 빈혈과 주근깨 예방으로 애용됐다. 사마귀, 티눈, 버섯중독에도 생가지를 먹으면 해독 효과를 볼 수 있다. 특히 가지를 태운 가루는 요통에도 좋다.

그러나 날것으로 먹으면, 혓바늘이 생기기 때문에 좋지 않다. 천식이나 기침 증상이 있는 사람이 먹으면 기침이 더 심해진다. 성대를 많이 쓰는 사람이 먹을 경우 목을 거칠게 해 목소리가 잘 안 나오기에 피해야 한다.

〈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 하원, 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 아남월촉 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 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 답1,082평 답20만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·서구 벽진동 자연녹지 13,600평 평당40만원
·남구 압람동 재개발지역 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 1억 1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지120평 건평542평(지하1층 지상6층) 세보증금 2억1500만원 월900만 매매가1억
·서구 유촌동 바클마을내 대지 160평 건평670평 (지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월 1900만원 융자1억4포함 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 9억6000만원
·북구 중흥동(북구쥐얌) 대지112평 건평317평 (지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월 900만원 매매가 13억5000만원(융자3억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지50평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억8000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지446평 건평210평 현재성업중 주유소·주유기 9대 세차기동 매매가 16억
원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 3층 보증금 2000만원에 월365만원 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
悉
영혼과 마음의 안식처—如偉地는 영원히 편안한 환장(環章)에 실낙원(悉樂園)입니다.
【담양군 봉산면 가곡리(甲實8600평)
- 횡입수의 배면은 골 선영(선산)과 동심동체(표리심융, 합연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계). 어머니에 해당(개념중요)
- 신의 길흉을 보는 방법을 요약하면 십맥가지가되나 그중에서도 중요한것은 선신의 입맥과 뒤쪽을 붙좀입이아 하며(뒤쪽面 매우 중요, 특히 횡입수에는 자칫 리조제도 자나쳐지 않고, 신의 배치 뿐만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 더더욱, 선뜻과는 대단히 중요한 곳입니다), 입수맥는 혈의 길흉을 판단하는데 있어 가장 관람하고 중요한곳 중의 하나입니다.(風水師風, 鄭師五 밑의 쌍룡한 風水과 風水 동세가 신의 동편에서 외서 문재(文祭)가 모인다는 축간입수에 묘혈 명혈로 왕성한 기운이 흐르는 蜂腰(鉗蜂 지세의 중심혈처, 오행, 금·화(문화,화문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穩吉地)
- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 심장적, 기능적, 경험적편의를 동시에 누리실수있으며 내력(V-P)이 큰 소중함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕심)를 만족시켜드립니다.
매매가 협상후 절충
※참고로 풍수경감은 1평급 10억원씩 답 몇평에 수십억에 거래되는 경도 있음.
※위의 悉 字의 米는 쌀의 米와 같은 의미로 기운을 발산하는 매체인 米가 위에있고 心이 아래에 있으니 혈의자기가 끝없이 자유자재로 움직여 마음을 움직이는 형상으로 이는 동기상응 내지 감응을 상징하며, 쉬는 편안하고, 크고, 자유롭고, 타원, 태만, 교태, 등태 한다는 뜻의 통합 語로 '지(米)천(心)태'이며 음양의 기가 화합하고 서로 존중하며 도우니 화목하고 발전하며, 안고,이 없을 수 있는 운세중 가장 안정되고 복받는 곳으로 외국에는 '로이고 내려는 '금'이니 로생금하여 米(쌀)가 心(그릇)을 들숨-날숨.
-옥호, 풍수역학자(선천삼수학)-

금천공인중개사
☎(핸)011-9600-4563
【공장 창고부지 및 투자추천물건】
◉4차선 사거리 코너 생산녹지
·3000평×35만원 다용도 활용 가능 투자가치 최고
◉비이동
·자연녹지 1000평 당85만원 도로접 분할매각가능
◉나주
·남평 1800평 당23만원 관리지역 도로접 토목완료 분할매각 임대가능
◉평동공단 준공업지
·900평×62만원 25m 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 보 9000 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 주공ATP인쪽 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 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
소촌동 금호월드마크 32평형	7,500	5,250
풍암동 중흥 32평형	1억2,000	8,400
신창동 신동 35평형	1억3,500	9,450
치평동 중흥 57평형	2억7,000	1억8,900
운암동 금호 28평형	7,500	5,300
임동동 백산 32평형	1억2,000	8,400
쌍촌동 두산 처 22평형	6,000	4,200
유촌동 상무쉐르주공 24평형	7,700	5,390
매월동 이지스아트홀리 35평형	1억5,000	1억500
두암동 현대 57평형	2억2,000	1억5,400

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
산기동 대59.4평 건101평	2억420	1억4,300
두암동 대75평 건81평	1억7,500	9,800
쌍촌동 대54평 건79평	2억4,000	1억6,800
송정동 대50평 건80평	1억4,700	8,200
주월동 대44평 건42평	1억1,400	6,400
운암동 대38평 건29평	6,500	3,630
월곡동 대38평 건80평	1억6,000	8,900

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
동명동 대56평 건159평	3억1,600	1억7,700
중흥동 대67평 건133평	3억2,000	1억7,900
월계동 대67평 건113평	2억4,500	1억7,000
계림동 대80평 건105평	2억8,100	2억2,400
광천동 대115평 건169평	4억8,900	2억7,400

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금호동 대156평 건679평	21억3,000	14억9,100
치평동 대139평 건445평	16억2,000	10억
풍암동 대681평 건1231평	50억	28억
주월동 대173평 건236평	12억8,400	4억4,200
오치동 대152평 건588평	17억	11억9,000
중흥동 대70평 건292평	5억8,300	1억6,700
북구 우산동 대93평 건163평	3억8,200	2억6,100

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금남 대107평 건337평	12억	5억4,000
지원동 대186평 건684평	34억	19억
금동 대115평 건492평	16억2,000	5억8,300
운암동 대138평 건415평	13억7,200	4억8,100
쌍촌동 대216평 건1024평	40억	22억5,500
화정동 대81평 건315평	11억2,800	5억

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 송산동 370평(자연녹지)	2,500	1,120
재전원면주거·관광지역 264평	7,500	5,200
나주시 다가동 224평(과수원)	1억2,300	8,600
서구 마륜동 130평(생산녹지)	1억4,400	1억
북구 양동 71평(양곡근린지역)	4,200	2,900

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
동산동 대68평 건157평	4억5,500	1억8,100
광산구 우산동 대100평 건261평	5억1,500	3억3,000
산수동 대84평 건164평	3억1,300	1억1,200
오치동 대133평 건325평	7억7,900	4억3,600
용봉동 전대후 대127평 건52평	3억6,500	2억
월계동 오그룹 대70평 건158평	3억5,900	2억5,100
산수동 대70평 건133평	4억5,300	2억5,300

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
담양군 임산면 10730평	2,840	1,980
나주시 세지면 3303평	1억2,900	1억2,900
화순군 도암면 1575평	1,560	1,560
담양군 남면 20429평	3,370	2,360

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 동동 대300평 건161평	25억	14억
나주시 금천면 대742평 건186평	3억500	2억4,400
장성군 북일면 대292평 건471평	5억6,200	3억1,500

▶일반물건
·월계동 라인7차APT 28평형 급매 8300만 즉입가능
·삼각동 서라APT 24평형 매가 6500만 조정가(올리모델링, 전망최상)
·산수동 광명APT 25평형 매가 7300만 조정가(올리모델링, 전망최상)
·송정동 명지APT 인근 나대지 387평 매가 평당 200만
일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★