

식품 집중 탐구

애호박

위궤양 예방·치료 효과

99세까지 88하게



애호박에는 비타민C, A 등이 풍부하게 함유돼 있어 피부 미용식으로 그만이다.

지리한 장마는 사람들을 지치게 하지만 장대처럼 쏟아지는 장맛비는 애호박을 톡실히 살찌우기도 한다.

호박은 원래 토속적인 미각을 자극하는 대표적인 작물이기도 하지만, 줄기에서 씨앗까지 버릴게 없는 알토란 같은 천연식품이다.

특히 장마를 견뎌낸 애호박은 부드러운 속살이다 영양가마저 듬뿍 머금고 있어 더위에 지친 입맛을 되살리는데 그만이다.

호박은 애호박 늙은 호박 가릴 것 없이 성장 전 과정에 걸쳐 매우 유익한 작물이지만, 애호박이 주목을 끄는 이유는 위궤양에 대한 치료 및 예방효과 때문이다.

위궤양 원인균이 헬리코박터 파일로리라는 것은 널리 알려진 사실. 최근 미국 영양학회에 보고된 대학팀의 연구 결과 애호박과 이 균의 상관관계가 규명돼 관심을 모았다.

임상실험 결과 애호박에 들어있는 비타민C의 주성분인 아스코르빈산의 혈중농도가 가장 높은 사람이 가장 낮은 사람에 비해 헬리

코박터균 감염 위험이 25% 가량 낮았다고 한다.

이는 비타민C가 항산화 작용을 해 활성산소의 부정적인 확산효과를 막기 때문이다. 이 활성산소는 위궤양의 원인이 되는 과산화지질의 재료가 되는 성분이다.

일반적으로 위궤양 환자에게는 위에 자극을 주지 않기 위해서 부드럽고 소화하기 쉬운 음식이 권장된다. 특히 상처가 빨리 낫을 수 있도록 비타민C가 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋은데, 이 조건을 충족시키는 것이 애호박이다.

비타민C·단백질 풍부 헬리코박터 감염 줄여

호박잎도 위점막 치유

을 주지 않기 위해서 부드럽고 소화하기 쉬운 음식이 권장된다. 특히 상처가 빨리 낫을 수 있도록 비타민C가 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋은데, 이 조건을 충족시키는 것이 애호박이다.

애호박 된장찌개는 상처난 위점막을 빨리 치유해줄 수 있는 비타민C와 단백질을 충분히 공급해주기 때문에 심잡게만 조리한다면 위궤양 환자식으로 그만이다.

호박잎도 위궤양에 좋다. 호박잎은 비타민C의 함량이 높아 위궤양 환자에게 적극 추천되는 식품이다. 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 풍부해 위점막 세포의 빠른 회복을 돕고 철분함량이 높아 위출혈 예방에도 도움이



장마철에 더 맛있는 애호박

여름철의 별미인 애호박은 청량감을 주는 황록색 껍질엔 표면에 매끄러운 것이 좋다.

한다. 위궤양 환자의 경우 가능한 나물이나 찜 등으로 조리해 먹는 게 좋다. 영양학적으로도 호박을 찌개에 넣어 끓이거나, 전으로 부쳐 먹는 것이 좋다고 한다.

애호박 씨에 들어 있는 레시틴 성분은 치매 예방과 두뇌 개발의 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

애호박에는 아연, 망간 등 다른 식품에서는 찾아보기 힘든 미량원소도 많이 들어있는 등 영양학적으로도 손색이 없다.

애호박은 늙은 호박과 마찬가지로 베타카로틴이 풍부해 암예방은 물론 피부미용에도 좋다. 무기질, 섬유소 등이 풍부하고 피부

암에 좋은 베타카로틴도 풍부하다. 애호박은 너무 크지 않고 작은 것이 과육이 연하다. 애호박을 고를 때는 황록색을 띄고 꼭지가 마르지 않은 것을 선택해야 한다. 몸체가 휘어지거나 울퉁불퉁한 것은 좋지 않다.

애호박을 보관할 경우 물기를 없애고 신문지에 싸서 냉장고에 보관하는 것이 좋다. 오래 보관하려면 얇게 썰어 햇볕에 말려 건조한 뒤 먹는다.

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

“비·위 보호하고 기 끌어올려”



박은서 원장의 식품과 한방

‘남과(南瓜)’라 불리는 호박 중에 어린 열매를 애호박이라 하며, 애호박은 따뜻한 성질로 비,위를 보호하고 기를 끌어올려 준다.

약효로는 크게 이뇨와 해독작용을 꼽을 수 있다. 소변을 잘 나오게 하므로 부종에 좋다. 호박은 소설 태백산맥에서 뱀치산들의 상처치료를 쓴 것으로 묘사된다. 실제로 생호박을 찢어 붙이면 화상이나 쇠불로 인한 상처, 또는 화상 등에 효과를 볼 수 있다.

이처럼 해독과 살충효과가 뛰어나 치질이나 치루에는 호박 삶은 물로 좌욕을 하기도 한다.

특히 화장의 인술린 분비를 촉진하기 때문에 당뇨로 인한 부종에도 이용하면 좋다. 카로틴형태로 함유된 비타민A를

비타민의 보고라고 할 만큼 다양한 비타민이 들어있다.

섬유소와 무기질, 칼슘도 매우 풍부해 당뇨환자의 건강식으로도 그만이다. 또 카로틴은 인체에 무척 해로운 활성산소를 해독시키기도 하며, 암을 억제하는 프로스타제의 일종도 있어서 암을 예방하기도 한다. 빈혈을 예방하는데도 도움이 된다.

따라서 회복기 환자나 위장이 약한 사람, 노인이나 산모들에게 좋다. 애호박이 좀 속속하면 늙은 호박이 되므로, 영양학적인 측면에서는 큰 차이는 없다.

그러나 기가 소동되지 않고 맷해서 습기가 쌓여 있는 사람에게엔 적합하지 않다. 많이 먹으면 몸에 습기를 일으키고 황달이 생겨 배가 불러온다. 양고기와 함께 먹으면 기가 통하지 않게 되므로 피해야 한다. 또 비타민C를 파괴하는 아스코르비나아제를 함유하고 있으므로 반드시 익혀 먹어야 한다.

(광주 예인한의원)

애호박 요리

“스프에 넣고 볶고 전 부치고...”

애호박 스프

①애호박을 썰어서 익힌 뒤 곱게 간다 ②우유와 휘핑크림을 넣어 약한 불에서 졸인다 ③간을 한 뒤그릇에 담는다.

애호박 새우볶음

①애호박, 양파, 대파, 간새우를 손질한 뒤 간다 ②애호박, 양파, 대파, 간새우를 넣은 뒤 볶는다 ③참깨를 뿌리고 소금으로 간해 마무리한다.

애호박 선

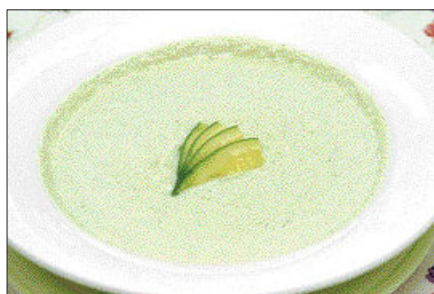
①애호박에 세 차례 칼집을 낸 뒤 소금물

에 절인다 ②고기, 표고, 당근을 채썬 뒤 볶는다 ③호박 칼집 사이에 재료를 끼운 뒤 익힌다 ④황백지단과 실고추, 고명을 올린다.

애호박 전

①애호박, 당근, 양파, 고추를 얇게 썰다 ②밀가루, 튀김가루, 달걀, 소금으로 반죽을 만든다 ③모든 재료와 반죽을 섞은 뒤 후라이팬에 부쳐낸다 ④초장을 곁들여 낸다.

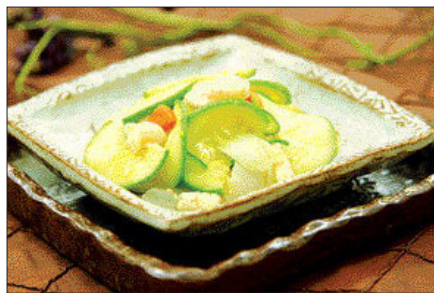
(도움 주신분 김지현요리학원 김세정 연구원·푸드 스타일리스트 김나형)



애호박 스프



애호박 선



애호박 새우볶음



애호박 전

엘지공인중개사 T.019-616-2353 011-601-8230

일가공인중개사 (02)224-8216

LC타워(주) (02)972-8004

현대공인중개사 (062)371-1900

21세기부동산컨설팅(주) (02)525-0021

대인동심일부동산 (02)229-1140