식품 집중 탐구 애호박

위궤양 예방·치료 효과

99세까지 88하게

비타민C·단백질 풍부 헬리코박터 감염 줄여 호박잎도 위점막 치유

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

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

특히 장마를 견뎌낸 애호박은 부드러운 속살에다 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 헬리코박터파일로리라는 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 헬리코박터균 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 낳을 수 있도록 비타민C가 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋은 데, 이 조건을 충족시키는 것이 애호박이다.

애호박 된장찌개는 상처난 위점막을 빨리 치유해줄 수 있는 비타민C와 단백질을 충분히 공급해주기 때문에 싱겁게만 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 된다.

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 알려져있다.

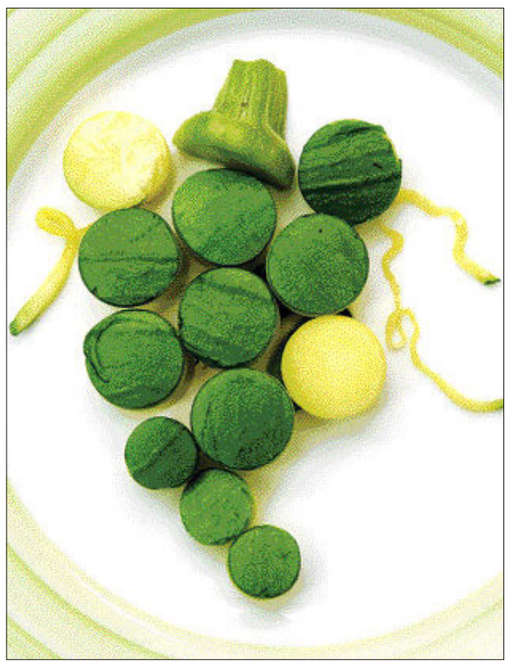
애호박에는 아연, 망간 등 다른 식품에서는 찾아보기 힘든 미량원소도 많이 들어있는 등 영양학적으로도 손색이 없다.

애호박은 늙은 호박과 마찬가지로 비타민C와 A 등이 풍부해 암예방은 물론 피부미용에도 좋다. 무기질, 섬유소 등이 풍부하고 피부암에 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 보관해는 것이 좋다. 오래 보관하려면 얇게 썰어 햇볕에 말려 건조한 뒤 먹는다.

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



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

장마철에 더 맛있는 애호박

여름철의 별미인 애호박은 청량감을 주는 황록색 껍질엘 표면이 매끄러운 것이 좋다.

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

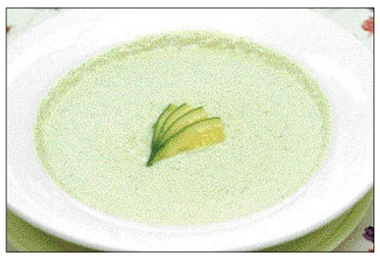
▲애호박 선

①애호박에 세 차례 칼집을 낸 뒤 소금물에 절인다 ②고기, 표고, 당근을 채썬뒤 볶는다 ③호박 칼집 사이에 재료를 끼운뒤 익힌다 ④황백지단과 실고추, 고명을 올린다.

▲애호박 전

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

〈도움 주신분 김지현요리학원 김세정 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉



애호박 스프

애호박 선

애호박 새우볶음

애호박 전

"비·위 보호하고 기 끌어올려"

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

약효로는 크게 이뇨와 해독작용을 꼽을 수 있다. 소변을 잘 나오게 하므로 부종에 좋다. 호박은 소설 태백산맥에서 빨치산들의 상처치료에 쓴 것으로 묘사된다. 실제로 생호박을 찧어 붙이면 화약이나 쇠붙이로 인한 상처, 또는 화상 등에 효과를 볼 수 있다.

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

특히 췌장의 인슐린 분비를 촉진하기 때문에 당뇨로 인한 부종에도 이용하면 좋다. 카로틴형태로 함유된 비타민A를 비롯해 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 프로테아제의 일종도 있어서 암을 예방하기도 한다. 빈혈을 예방하는데도 도움이 된다.

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

그러나 기가 소통되지 않고 맺혀서 습기가 쌓여 있는 사람에겐 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〉

을지공인중개사
T.019-616-2353
011-601-8230

화순 도곡온천 단지내 최고 성업 중인 무인텔
·(최신시설, 복층구조)
롯데백화점부근 상업용지
·3층상가 및 주차장
·보 1억1천 / 월860만
충장로 4가 5층 상가
·대 53평 건 268평
·보1억 / 월160만
·공시지가 담 766만
쌍촌동 동림2지구와 버들마을 사이
·4거리 20M도로 접(공사중)
·140평×390만
쌍촌동 광천교회 부근
·어린이집 최적지 (8M 계획도로 접)
·530평×170만
양동 상업지역 고급주택
·실내2층 대 60평 건 61평
·매매가 2억5천
회정동 신동아A와 대주A 사이
·대123평 단층상가
·매 3억2천만
양동시장과 서부경찰서 사이 나대지
·타이어대리점적합, 준주거, 35M도로접
·대 164평
도산동 파랑새예식장 건너편
·20M 도로접
·270평×220만
화순 영평리 전원주택적지
·대 333평×12만
5층 상가건물
·장동로타리부근 대지160평 건평470평
전원주택지
·화순 남면 주산리 주암댐 보이는 전원주택지 대지 1100평×10만

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸011-609-0896
(광주우체국부근)

상가부지 및 상가부지
·충장로 대지 50평 4층건물 26억
·충장로 대지 110평 4층 27억
·금남로 도청옆 70평 5층 20억
·운림동 중심사도로접 3백평 170만
·남동 대지25평 3층건물 2억
·금호동 아파트밀집 대로접 330평 당850만
·광천동 터미널 대로접 2백평 당750만
·상무지구 상업지 120평 당1200만
·주월동 대동고 대로접 78평 4층 6억
·주월동 장미아파트앞 대2백평 당250만
·봉선동 삼익아파트옆 대82평 당250만
·용봉지구 3면도로 대360평 현식당 당250만
·송정동 전철역앞 대1800평 당350만
·하남 우산동 상업지 2백평 9억
·운남동 아파트밀집지 6층건물 27억

전원주택 및 펜션부지
·지산동 보전녹지 1천평 당35만(주택가)
·운림동 대280평 당40만
·운림동 보전녹지 전340평 당30만
(주택하가30평)
·광주댐 인근 대지, 전 5백평 주택1동 당50만
·화순 도곡 관리지역 임야 3천평 당5만
·화순 사평 물가접 8백평 주택1동 1억
·화순 동면 관리지역 임야5천평 당2만
·담양읍 자연녹지 4500평 2차선도로접 당15만
·화순 사평 대2백평 주택1동 4천만

기타 부동산
·운림동 개발제한구역 임야2만5천평 당3만
·소태동 임야1만3천평 주택1동 당11만5천
·담양 월산 임야8만평 당3천원
·화순 사평인근 계곡접 임야14만평 당4천원
·화순이양 계곡접 임야1만평 당2천원
·첨단동 4수원지인근 취락지 250평 당60만
·화정동 자연녹지 350평 당30만
·첨단 신월동 자연녹지 750평 당50만
·선암동 호대앞 자연녹지 9백평 당50만
4천평 5억(교환가)
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸010-7154-6996
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다. 일일 유동인구 1만명이상
(급)종합학원 임대 3층 265평 A급 시설 완비 전화 상담 요망
◀각층분할가능▶
• 3층 212평 88평
가능업종:신경정형외과, 안과, 피부비뇨기과, 성형외과, 각종 학원등
• 4층 300평 30평 47평
가능업종:어린이 교육 및 놀이시설, 각종 사무실등
• 5층 222평 114평
가능업종:스카이라운지, 호프, 당구장등

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 011-638-2656
(상무 우리병원에서 50m 지점)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 구합니다 ▶
◉광주시내 토지(면적이나 금액에 상관없음) 구함
◉기도원 부지 : 장성,담양,화순 2만평이상 가격은 싯가
◉장성 진원면 도로에 접한 생산녹지-현금2억
◉병원 신축부지 : 면적 가격은 물건 검토시 결정
◀ 팝니다 ▶
◉카센타부지
광산구 우산동 대지 117평 평당220만원 20m 도로변
◉상가부지
양산동 구획정리지구 아파트정문앞 161평 평당450만원
◉북구 용두동
40m 도로 계획선에 접 770평 평당55만원
◉광산구 삼도동
1,900평 2차선 도로에 접 평당 20만원
◉지하철 시청역부근
마륵동 574평 평당400만원 40m 도로계획선에 저촉
◉컨밴션센타 부근 토지
마륵동 화훼단지 908평 상담후 결정

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들!! ☎(代) 525-0021, 친절상담 011-612-3421

경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!
* 경매낙찰시 엄청난 수익이 기대되는 물건 상담환영!!
1. 첨단지구 월계동 상업지역내 5층 건물 대지181평 준공1년된 건물 감정가 25억/최저가 12억
2. 풍향동 2층 고급주택 대지211평 2002년도 준공된 건물 감정가 5억 5천/최저가 2억5천
3. 회정동 터미날뒷편 현재 장례예식장으로 운영중임 7층건물 대지300평 감정가 35억/최저가 15억
4. 준주거지역 주상복합아파트 신축부지 1,000평 광주대입구 남구 진월동 금호아파트앞 평당 300만원

AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 광산교4거리 주유소옆 건물5층 대지71평 임대용건물 회사사옥 사무실용도적합. 등림2지구 개발완료시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억 3천(주인사정상 긴급매매)
2. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임

성업중인 골프연습장 급매
1. 서구 풍암동 자연녹지 7,400평 인도화골프연습장, 최신시설 완비, 현재 성업중임 매매가 60억/ 주변지역 개발가능성이 높은지역

긴급 부동산 물건매매
1. 운암동 구.화니마트부지 1,000평 대형마트 복합신축빌딩적합 평당 7백만원
2. 병원학원주유소상가건물 신축부지 화정동 4거리 지하철역 도로변 코너부지 320평 대매가 평당 500만원
3. 담양 창평-대덕분기점간 도로변. 공장부지·펜션·모텔·전원주택·카페·가든식당·미니골프장용도로 적합한 임야 14,000평 매매가 평당 15만원

동림동 생산녹지 긴급매매
동림동→신기리 방면 생산녹지 1,050평 매매가 평당 40만원 공장·창고·야적장 기타 근린시설 신축부지 적합 현금투자 최적지 주변시세 평당 60만원선 주인사정상 긴급매매

2005년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정기념!!
예식비 대폭인하!!
예식장회원, 공무원, 경찰, 기타관공서, 각종기관단체직원 예식비 20% DC 중...
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
www.ccgwangju.co.kr
• 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
■예 약 접수중 ☎675-8500 (광주대학교 입구)

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.