

식품 집중 탐구

포도

심장병 예방 '태양의 선물'

99세까지 88하게

한여름의 강한 태양 아래 익어가는 포도는 '프렌치 패러독스(French paradox)'라는 독특한 별명을 갖고 있다.

꽃 및 암예방 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 레스베라트롤은 신선한 포도의 껍질에는 100g당 5~10mg 정도 들어있다.

유방암·전립선암 등 항암 효과

껍질 정력 증진, 씨는 노화 방지

칼로리 높지만 다이어트식 '금물'

실제 적당한 포도 섭취는 심혈관계 질환에 의한 사망률 감소와 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다.

포도의 약리작용 중 으뜸은 항산화 및 암 예방에 대한 효능이다.

적으로 판매되는 포도 주스에도 많이 포함되어 있다.

지난 1997년 미 시카고 대학 연구팀의 연구 결과에 따르면 레스베라트롤이 발암의 3단계인 개시, 촉진 및 진행 단계 모두를 차단함으로써 강력한 항 발암 작용이 있다는 것이 입증됐다.

최근 연구에 의하면 유방암, 전립선암, 대장암, 폐암 등을 포함한 많은 암세포에서 레스베라트롤은 세포 자살을 촉진하는 유전자들의 활성을 통해 암세포의 증식을 억제하는 것으로 밝혀졌다.

세포 자살은 유전적으로 손상을 입은 세포의 발달이나 부적절한 분화의 유도에 의한 종



심장병 예방과 피로회복, 소화불량 등에 효과가 있는 포도는 환자들의 영양식으로 추천되는 과일이다.



포도 요리

새콤달콤한 맛과 향 '별미'

▲포도즙 샐러드: ①치커리, 양상추, 겨자 잎, 참나물 등 준비한 샐러드용 야채를 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 채로 걸러 물기를 뺀다

다 ⑥소면은 쫄깃하게 삶아 물기를 빼고 사리를 지어 접시에 담은 뒤 소스를 끼얹는다. ▲포도 크래프트: ①포도즙 1컵과 설탕 5큰술을 끓여 시럽을 만든다



포도서벳



포도 크래프트



새우 포도소스 소면

"기와 혈 보해 허약체질에 좋아"



박은서 원장의 식품과 한방

한의학적으로 포도(葡萄)는 기와 혈을 보하는 효능이 강해 허약체질에 적합하다. 신장(腎臟)과 간장(肝臟)의 음기를 보하며 기운을 배가 해주기 때문이다.

'얼격'이나 '반위'같은 소화장애 질환 또는 소화기압 등에 노출돼 있을 때 좋은 식품이다. 특히, 갈슘, 칼슘, 철분이 많은 알칼리 식품으로 뼈와 근육을 튼튼하게 해주기 때문에 허리와 무릎이 힘이 없고 시큰거리는 경우에 좋다.

대인동상일부동산
(☎)223-1140, 210-1101-602-252
(광주동상, 신촌점, 대인동상, 신촌점-1번)

비전공인중개사
☎571-4114, ☎019-684-2584
(양산지구, 사리, 광주, 양산)

인애공인중개사
☎011-642-0391
• 고급주택하실분환영
• 1층 2층 130평 택지 42석

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎681-0660, ☎010-4628-5454
(☎)호동, 미재우체국 옆

하이테크 건설링
☎(☎)383-5221, ☎011-609-5221
(상무지구 입구 - 구, 상무대입구)

전원공인중개사
www.전원중개사.com
☎010-4628-0999
☎010-3000-0168-3210