식품 집중 탐구 생 강

항암효과 큰 '천연 치유식'

99세까지 88하게

생강차는 기침을 멈추게 하는 천연 감기약이다.

생강은 차로 마시기도 하지만 전형적인 양념재료로 더 익숙하다. 그러나 최근 생강이 항암 효과가 있는 것으로 알려지면서 밭에서 나는 자연 치유식으로 새롭게 주목받고 있다.

생강이 여성들의 난소암과 50대 이후 발병하는 대장암에 대한 예방·자연 치유의 효과가 있다는 연구결과가 잇따라 발표되면서 진가를 인정받고 있는 것이다.

지난 4월 초 미국 워싱턴에서 열린 미국 암연구학회(AACR) 연례회의에서는 생강을 새롭게 자리김하는 연구결과가 발표됐다.

'식품을 통한 화학적 암 예방 (Chemoprevention)'예 방이라는 주제로 열린 이 학회에서 미국 미시간대 종합암센터 리베카 류 박사팀은 생강이 난소암 세포를 사멸시킨다는 연구결과를 내놓아 눈길을 끌었다.

류 박사팀은 '생강의 진저롤(gingerol) 성분이 난소암 세포의 자연사를 유도하는 '세포 자살'과 자기 세포를 먹어치우는 '자가 소화작용' 두 가지 역할을 한다는 사실을 처음으로 확인했다'고 발표했다.

특히 암의 발생단계에서 이 같은 약리작용을 하는 것으로 알려져 발암억제 물질로서의 개발 가능성을 높이는 등 생강에 대한 기존 인식을 바꿨다.

대장암에 대한 연구결과도 생강의 진가를 다시 한번 확인했다. 미국 미네소타 대학 연구소는 생강의 매운 맛을 내는 성분인 6-진저롤(gingerol)을 쥐에게 투여한 결과 대장암을 예방하거나 치료 효과가 있었다는 연구성과를 발표하기도 했다.

'진저롤' 대장암 등 발암 억제
여름철 음식 항균·살균 작용도
고혈압·치질 환자엔 해로워

일본의 모리히데 교수도 쥐 280마리를 대상으로 실험한 결과 생강 추출물을 투여한 쥐에게서 대장암 억제 효과가 매우 높은 것으로 나타났다고 발표했다.

생강 특유의 향을 내는 진저롤 성분은 생강 20g(성인 엄지손가락 크기) 정도 섭취할 경우 성인 하루 섭취량을 충족한다.

또 진저롤은 위액 분비를 촉진시켜 소화를 돕고, 장운동을 활발해게 해줘 변비를 막는 효과도 있다고 한다. 또 생강에는 소화에 도움을 주는 성분인 디아스타제와 단백질 분해효소가 들어있어 소화를 돕는다.

선인들이 체했을 때 민간요법으로 생강즙을 먹었던 것도 이 때문이다. 평소 위장이 좋지 않은 사람의 경우 생강즙 1큰술과 우유 4컵, 꿀 2큰술을 넣어 만든 생강 우유를 매일 한 잔씩 꾸준히 마시면 좋다고 한다.

생강의 매운 맛을 내는 또 다른 성분인 쇼가올(Shogaols)이 항암, 항산화 작용이 있어 신경계 종양세포의 성장을 억제한다는 학계의 보고도 있다.

생강과(生薑科)에 속하는 다년생초인 생강은 아시아 남동부가 원산지로 추정되고 있으며, 18℃ 이상에서 발아하는 고온성 작물이다.

우리 식생활에도 생강의 효능을 주목한 식단이 있다. 생선회와 초밥에 생강절임을 곁들이는 것은 생강의 항균, 살균작용을 주목한 지혜의 산물이다.

생강절임을 섭취할 경우 여름철 감염되기 쉬운 티푸스균이나, 콜레라균 등을 없애는 살균효과가 있는 것으로 알려졌다.

실제 미국 대학 연구팀이 생강 추출물을 실험한 결과 비브리오균과 리스테리아균 등을 없애주는 효과가 있었다고 전해진다.

반면 생강은 몸속 열을 높이는 식품이므로 평소 열이 많거나 고혈압, 흥분을 잘하는 사람에게 해로울 수 있다.

생강은 혈관을 확장시키는 작용을 하므로 치질이나 위, 십이지장궤양 등 출혈이 우려되는 병이 있을 경우 조심해야 한다. 날 생강은 위가 약한 사람에게는 자극적일 수 있으므로 익혀서 먹는 것이 좋다.

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

▶ 생강 요리

입맛 돋우고 건강 챙겨주는 '별식'

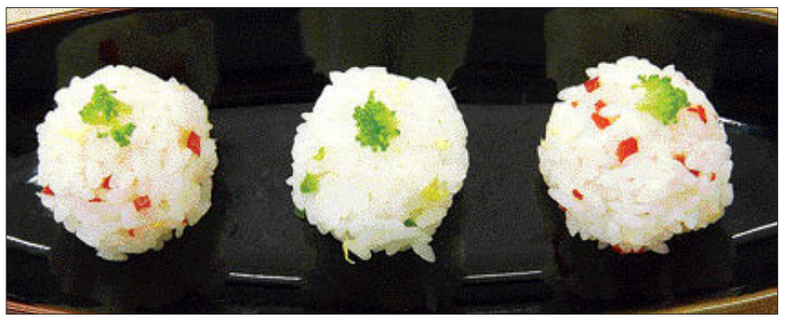
▲생강 주먹밥=요리 : ①생강을 얇게 편으로 썬 뒤 절반은 물, 식초, 설탕, 청피망에 재워 녹색 생강초로 만들고, 나머지는 물, 식초, 설탕, 홍피망에 재워 붉은 생강초를 만든다 ②녹색생강초와 붉은 생강초를 곱게 다져 밥과 섞는다 ③게살을 다져 마요네즈와 버무린다 ④생강초를 넣고 비빈밥에 게살과 겨자를 넣어 주먹밥을 만든다.

▲돼지고기 생강구이=요리 : ①돼지고기를 적당히 썰어 생강 소스에 넣어 잰다② 청피망, 홍피망을 알맞은 크기로 썰고, 양송이 버섯과 양파를 4등분한다 ③프라이팬에 다진 돼지고기를 편뒤 소스를 끼얹어가며 굽는다 ④돼지고기가 거의 익으면 양파, 피망, 양송이버섯을 넣고 남은 소스를 넣어 함께 볶는다.

▲생강쿠키=요리 : ①밀가루에 제빵용 파우더를 넣고 체로 친다 ②버터는 1Cm크기 주사위 모양으로 썬다 ③볼에 밀가루, 설탕, 버터를 넣고 섞은 다음 손가락 끝으로 버터를 으깨 양손으로 비벼 잘 섞는다 ④③에 꿀과 생강 다진것을 넣고 섞어서 꾹꾹눌러 뭉친다 ⑤오븐팬에 시트나 유산지를 깔고 반죽을 둥글게 만들어 팬에 간격을 두고 얹는다 ⑥예열된 오븐에 넣어 15분 정도 구운 뒤 불을 끄고 10분 가량 두었다가 꺼내 식힌다.

▲생강차=요리 : ①편으로 썬 생각 2쪽에 물 한 컵을 넣고 끓인다 ②펄펄 끓으면 불을 줄이고 달인다는 느낌으로 둔다 ③ 적당히 달인 후 기호에 맞게 꿀과 설탕 등을 넣는다.

〈도움 주신분·김지현 요리학원 태유순 연구원·푸드 스타일리스트 김나형〉



생강 주먹밥

돼지고기 생강구이

생강쿠키

"혈중콜레스테롤 억제·혈전 예방"

박은서 원장의
식품과 한방

생강은 말초혈관의 혈액순환을 도와주고 위산과 위액분비를 늘려 활발한 장운동을 유도한다. 또 비·위장이 냉하기 때문에 발생하는 통증과 구토를 치료, 식욕을 배가하고 구역질을 멈추게 한다.

'동의보감'에도 ' 지구작용(止嘔作用)이 있다'고 해 우리나라 뿐만 아니라 중국, 인도 등지에서도 임산부 입덧에 생강을 많이 써왔다.

특히 매운 맛의 핵심성분인'진저롤'은 혈중콜레스테롤을 억제하며 혈전을 예방한다. 이는 강력한 '항혈전 화합물'로 아스피린과 비슷한 화학구조를 갖고 있다.

또 해독효과가 있어 약물이나 음식물 중독에 효과가 있다. 물고기나 육류의 비린내를 없애주며, 버섯이나 들새의 독도 풀어준다. 술안주로 생강이 나오는 것을 보면 숙취와 함께 입냄새를 없애는 조상의 지혜를 엿볼 수 있다.

한약을 처방할 때 기와 혈의 순환을 잘 되게 할 필요가 있는 경우에는 반드시 생강을 포함시킨다.

생강은 축축하고 찬기운을 몰아내는 성질이 강하고 가래를 삭히며 기침을 멎게하는 효능이 있으므로 파와 더불어 이미 대중화된 감기의 치료와 예방 약재로 쓰이고 있다.

이 밖에도 생강즙에 열을 가해 걸쭉하게 만든 후, 어깨나 통증 부위에 바르면 혈액의 흐름을 돕기도 한다.

하지만 몸에 열이 많아 더위를 타는 경우에는 적당하지 않다. 또 오래 먹으면 위를 상하게 하고, 열이 쌓이는 등 눈의 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문에 주의해야 한다.

〈광주 예인한의원〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

비젼부동산
☎571-4114 핸 019-664-2584
(양산지구사거리 광주은행 1층)

상가부지
- 최상상업지구
• 첨단상업용지 3,000평×280만원:주상복합, 대형아울렛매장 적합
★첨단상업용지 CGV부근 125평×380만원 식당, 모텔 적합
★하남3지구 최상상업용지예정지 680평×280만원:의료타운, 근린시설 적합
★본촌동 부영APT 20M 코너점 85평×390만원
• 일신APT부근 8M×8M 120평×225만원
• 일반주거2종 170평×130만원

양산택지개발지구 물건다량보유

상가건물 5~10억 물건 다량구함

자연녹지,생산녹지(투자적합)
• 하남3지구 30M 도로접(공시중) 전 450평×150만원
• 도천동 도로접 전4000평×70만원(분할가)창고, 이적장, 고물상 적합
★용두동 2차선접 답908평×48만원 급매
• 용두동 답 908평×35만원
• 용전동 30M계획도로접 답900평×75만원 주유소 적합
• 용전동 10M버스도로접 답454평×130만원

광주근교 토지
★나주 노안 용산리 답1040평×5.5만원
• 나주 노안 양천리 IC 부근 관리지역 전2040평×15만원 공장, 창고부지
• 담양 수북 2차선접 1350평×9.5만원
• 담양읍 강쟁리 생산녹지 답908평×23만원 창고적합

관리지역 광산구, 담양, 장성 토지 급구함

상가임대
• 양산지구 광주은행사거리 25평 보5000월150 바권별도
• 양산지구 첨단진입대로변 19평 보3000월100

분양권/쌍용/GS자이/현진/급구함

인애공인중개사
핸 011-642-0391

횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담

횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0660, 핸 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)

- 일반물건 -
첨단 광산IC부근 자연녹지 5,000평
- 용도:공장, 골프 연습장, 자동차 학원등 기타
- 매매가 평당 70만원(분할가)
광산구 운수동 호대방향 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센타, 가든 적합
- 매매가 평당 320만원
※600평(230만원) 별도
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도 : 웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,000만원 / 매매가 16억원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원
서구 금호동 연화아파트부근 자연녹지 450평
- 투자최상지 / 인접지 아파트 공사중
- 매매가 평당 120만원
금호동상당 맞은편 대지 400평(단층 가옥 포함)
- 주거지역, 현재 식당 운영중, 도로계획선 접
- 매매가 절충
운천저수지옆 상무APT 측면 도로접 나대지 약330평
- 상가 건축 허가필/ 평당 230만원
금호동 종원APT옆 도로접 나대지 300평
- 식당, 상가, 미트부지 - 평당 300만원
서구 서창농협 부근 도로접 주거지역 답1,660평
- 전원주택, 대형가든 / 매매가 평당 80만원(조정가)
북구 용두주공 북측 자아동 자연녹지 약835평
- 투자유망지구 / 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가 평당 60만원 (조정가)

완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리 / 개발 가치 양호, 드라마 "해신" 촬영지 부근 / 매매가 평당 5만원
※고금도 발장부지 4,000평(평당 20만원) 별도
영암 삼호 석산부지 1만5천평
- 대불산업단지 인접 / 향후 아파트 부지 활용 가능
- 매매가 평당 25 만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 현재 페인트 공장 운영중
- 매매가 : 평당30만원
※ 공장 1,300평 별도
함평 월야면 외치리 4차선 도로접 3천평
- 호대에서 영광방향 10km 지점
- 용 도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 평당 30만원

- 경매 투자 물건 -
풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평 / 감정가 50억, 최저가 23억
금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평 / 감정가 21억, 최저가 15억
상무지구 김대중컨벤션센타 부근 5층 상가
- 대지 140평, 건물 450평 / 감정가 16억, 최저가 11억
중흥동 광주역 인근 대로변 식당
- 대지580평, 건물 200평 / 감정가 30억, 최저가 10억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물 1 ,600평 / 감정가 25억, 최저가12억

경/공매 투자 상담 환영(공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎ (代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구 - 구.상무대입구)

▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.

◉상무지구(중심상업용지)(회사사옥,병원,학원,식당등)
• 120평 평당 1,000만원
• 600평 평당 950만원
• 670평 평당 900만원
• 680평 평당 850만원
• 500평 평당 700만원
• 278평 평당 1,500만원

◉무인모텔부지
• 첨단지구 1,600평 평당 240만원
• 첨단지구 800평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원

◉공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 삼거동 관리지역 1,200평 평당35만원

◉땅투자
• 벽진동 군보지역 1,900평 평당65만원
• 매월동 2,300평 평당 120만원
• 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
• 매월동 900평 평당 120만원
• 금호동 군보 1,800평 평당80만원
• 매월동 100평 평당 120만원

◉건물 매매
• 상무지구 보증금 10억 월세2,500만원 매매가 60억
• 상무지구 보증금 12억 월세2,200만원 매매가 55억
• 상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
• 보증금 32억 월세3,200만원 매매가 78억
• 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
• 보증금 2억 월세1,000만원 매매가 14억

◉기타투자부동산
• 마륵동 생록2,200평 평당 195만원
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 서구 2,000평 공원지역 (현) 식당 매가12억
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)

◉급히 구합니다
• 골프연습장 및 적합한 부지
• 주유소 가능한 대로변 부지
• 임야 큰 평수

※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오.

★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

元 전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 945-0005, 010-4629-0989
운남:운남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210

토지매도
◉장성군 삼서면 수혜리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭-전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◉광산구 장록동 평동공단방향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◉장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원(공장 창고 가든 식당 적합)
◉함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 이적장 등 적합)
◉함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◉광산구 송정동 사랑병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◉나주-송정간 대로접 폐교부지 3370평(숙박시설,일반음식점,사무나,학원 등 적합) 급매 평당45만원
◉광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◉북구 동림동, 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◉서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당80만원
◉광산구 송정동 구.광산경찰서앞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◉광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◉장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◉광산구 도산동 카이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◉광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(사정상 급매)
◉광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◉광산구 도산동 파랑새예식장부근 70여평 평당150만원
◉광산구 송정동 사랑병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◉광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◉전북 남원시 산내면 뱀사골 일원 300-23만평까지 물건 다량보유 평당 7만원~130만원까지
◉광산구 송정동 5일시장입구 신협 건너편 124평 평당400만원
◉광산구 신촌동 4차선 대로접 52평 평당150만원
◉함평군 월야면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당8만원(현 잔디밭)
◉광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◉제주시 회천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◉서구 풍암동 77평 제이미트뒤 평당 370만원(급매)

상가매도
◉북구 용봉동 대지 56평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◉광산구 신가동 대로접 재개발지 입구 현식당 206평 평당450만원
◉광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◉남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.Btjfcl) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억

주상겸용 주택
◉북구 임동 대지 56평 2층단독-카센터 적합 매 1억 1천만원
◉북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억

★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •