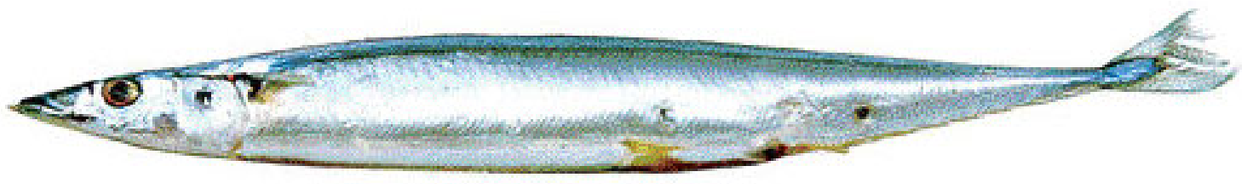
식품 집중 탐구 꽁 치



발육에… 지능에… "안먹이면 손해"

뇌에 좋은 DHA 성분 풍부
고혈압·뇌졸중·심장병 등
3대 질환 예방 음식 '첫 손'

99세까지 88하게

이른 바 '죽음의 4중주'로 불리는 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심장병은 인간의 생존을 위협하는 치명적인 4대 질병의 다른 이름이다.

그 가운데서도 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 3개 질환은 대부분 혈액과 혈관이 건강하지 않기 때문에 생기는 병으로 알려져 있다.

이들 3대 질환에 효과적으로 대처할 수 있는 식품으로 첫 손꼽히는 것은 꽁치와 고등어 등 등푸른 생선류다.

일반적으로 쇠고기나 돼지고기는 희고 쉽게 응고되는 포화지방산을 많이 함유하고 있지만 생선은 보통 상태에서 하얗게 응고되지 않는 불포화 지방산을 많이 갖고 있다.

육류의 포화지방산은 콜레스테롤을 합성시키는 작용을 하지만, 꽁치에 들어 있는 불포화 지방산은 콜레스테롤이나 중성지방을 줄이는 '효자성분'이다. 같은 동물성 지방이지만 생선이 살이 찌지 않는 이유는 이 때문이다.

특히 DHA나 EPA(Eicosapentaenoic acid : 콜레스테롤을 저하시키는 작용이 있는 고도의 불포화 지방산)가 대표적이다.

DHA나 EPA는 혈액이 끈끈해지는 것을 막아주고 피를 맑은 상태로 만들어주는 작용을 하기 때문에 심장병, 심근경색이나 뇌경색 예방에 좋다고 알려져 있다.

심장병과 동맥경화 예방식으로도 꽁치가 좋지만 임신부는 꽁치를 자주 섭취하는 것이 좋다. 일반적으로 성인의 뇌에 포함된 DHA 가운데 50%는 태아기에 형성되고 나머지는 생후 1년 내에 형성된다. 아이를 임신한 주부들의 경우 태아 두뇌발달을 위해서 등푸른 생선을 챙겨 먹는 것이 좋다는 얘기다.

꽁치와 고등어에 함유된 DHA나 EPA는 영양성분 파괴를 피하기 위해 기름에 튀기는 것보다 회나, 구이로 먹는 게 좋다. 기름에 튀길 경우 EPA가 용해돼 없어지기 때문이다.

EPA는 혈전을 용해시켜 혈액의 흐름을 원활하게 하고, 심장병과 뇌졸중을 예방하는 성분으로 알려져 있다.

이 성분은 총 콜레스테롤수치를 저하시켜주고 HDL콜레스테롤 수치를 상승시켜주는 효능이 있다고 한다.

꽁치와 정어리를 먹으면 머리가 좋아진다는 연구결과도 흥미롭다. 이 학설을 최초로 주장한 사람은 영국 뇌영양 화학연구소의 마이켈 포드 교수다. 지난 1989년 포드 교수는 일본 어린이의 지능지수가 높은 이유로 성장기에 생선을 많이 섭취했다는 것을 꼽았다.

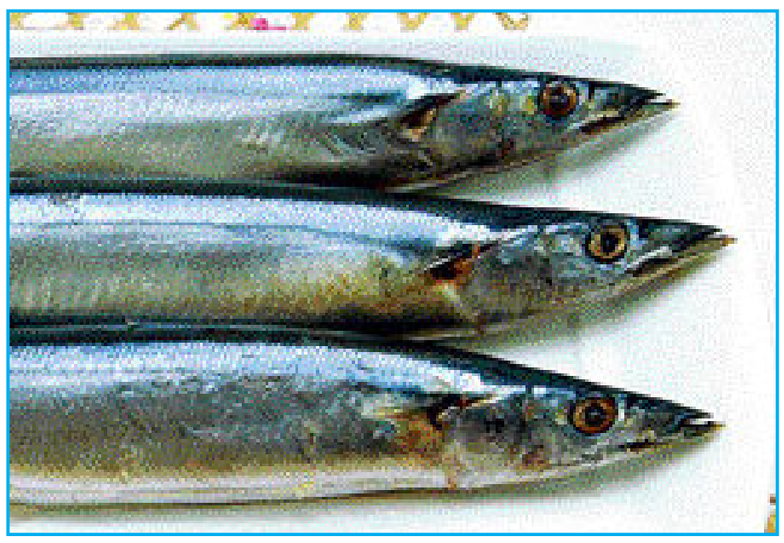
DHA를 많이 섭취할수록 두뇌가 좋아지는 이유는 뇌에 DHA가 공급되면 뇌세포 감소가 억제되기 때문이다. 또 DHA는 뇌신경 돌기를 늘려 정보전달을 쉽게하는 작용을 하기도 한다.

공교롭게도 DHA는 생선의 머리 부분에 많이 함유돼 있는 것으로 알려져 '어두육미'를 꼽았던 조상들의 지혜가 엿보인다.

이 밖에 꽁치에 함유된 EPA는 뇌기능과 시력, 기억력, 학습능력에 기여한다고 전해진다. 생선 기름이 산만한 행동, 심지어 자폐증을 가진 아이에게 유익하다는 보고도 있다.

꽁치는 계절별로 영양의 함량이 높아지기 때문에 가급적 가을에 많이 먹는 것이 좋다. 지방의 함량이 여름철에는 10% 전후지만, 가을에는 20% 정도로 올라간다.

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



꽁치는 지역에 따라 공치, 청갈치, 추광어 등으로 부르기도 하며, 무리를 계절에 따라 이동하는 습성이 있다. 껍질과 그 주변 살에 영양분이 많기 때문에 껍질을 벗기지 않고 조리하는 것이 좋다.

"화(火)와 열(熱) 내려 순환기 질환 예방"

서민의 영양식품인 꽁치는 성질은 차면서 담담한 맛이 나고 불포화성지방, 고단백질, 비타민 등이 풍부하다. 따라서, 몸의 화(火)와 열(熱)을 내려주는데 특히 좋다.

지역에 따라 공치, 청갈치, 추광어 등으로 불리는데 '본초강목'에는 '姜公魚'라고 기록돼 있다.

단백질과 비타민B가 풍부하고 다른 등푸른 생선들과 마찬가지로 핵산과 DHA성분이 많다. 풍부한 불포화 지방산인 EPA와 DHA이 나쁜 콜레스테롤과 중성지방을 저하시킨다.

또 좋은 콜레스테롤을 증가시키며 혈전을 녹이는 작용을 도와 혈액을 깨끗해준다.

따라서 고혈압, 동맥경화, 심장병 등의 순환기질환을 예방해주고, 학습능력을 높이는 건뇌식품(健腦食品)역할을 한다. 비타민E와 셀레늄이 풍부해 눈을 활성화시키고 야맹증에도 효과가 있다.

'꽁치가 나면 신경통이 들어간다'는 말이 전해지는 것처럼, 칼슘이 풍부한 잔가시가 많아 성장기 어린이 및 골다공증예방에도 좋다.

청어대신 꽁치의 눈을 꼬챙이로 꿰어(貫目) 얼렸다 녹였다 하여 말린 것을 '과메기'라 한다. 제조과정에서 핵산이 많이 생성돼 원재료 보다 영양가가 높다고 알려져 있다.

불포화지방산이 풍부하여 동맥경화에 좋을 뿐 아니라, DHA와 오메가3지방산의 양도 더해져 어린이 성장과 피부미용에 좋다.

그러나 꽁치에는 요산(尿酸)의 원료인 퓨린이 많아, 요산 때문에 관절에 염증을 일으킨 통풍환자, 알레르기성 체질이나 평소 설사가 잦은 사람은 먹지 않는 것이 좋다. 너무 몸이 차거나 소화기능이 약하거나 설사를 하거나 피부질환이 있는 경우에는 피하는 것이 좋다.

〈광주 예인한의원〉

▶ 꽁치 요리

튀기고 볶고 굽고 조려도 '번듯한 밥상'

꽁치완자튀김

꽁치살 채소볶음

깻잎 꽁치구이

꽁치조림초밥

▲꽁치완자튀김(4인 기준)=요리 : ①꽁치를 손질하고 뼈를 발라 곱게 으깬다 ②깻잎과 풋고추를 다진 뒤 실파는 송송 썬다 ③①과 ②를 합한 것에 후춧가루를 뿌려 비린내를 없애고 밀가루를 2큰술 넣어 고루 섞어 엉기도록 버무린다 ④180℃ 끓는 기름에 완자를 하나씩 밀어넣어 튀기거나 팬에 굴러가며 지진다 ⑤오목한 냄비에 간장, 고추장, 다진마늘, 설탕, 고춧가루를 한데 섞어 약한 불에 올리고 ④를 넣어 조림장 맛이 고루 배도록 버무려가며 조린다.

▲꽁치살 채소볶음=요리 : ①꽁치를 살만 발라 어슷하게 썰어 생강즙, 소금, 후춧가루를 뿌려 밑간한다 ②브로콜리 송이를 잘게 떼어내 끓는 물에 소금을 넣어 데친다 ③단호박, 감자, 양파, 피망을 채썬다 ④달군 팬에 다진마늘을 넣어 볶다가 생선살과 준비한 채소를 넣어 볶는다⑤생선살과 채소가 어느 정도 익으면 굴소스로 마무리 한다.

▲깻잎 꽁치구이=요리 : ①꽁치의 내장을 빼낸 다음 깨끗이 씻어서 반으로 토막낸 뒤 소금을 고루 뿌려 간이 배게한다 ②레몬을 0.3㎝두께로 썬다 ③붉은 고추와 생강을 채썬다 ④꽁치 프라이팬에서 살짝 지져 표면만 익힌 뒤 깻잎으로 싸써 석쇠나 그릴에 굽는다 ⑤용기에 꽁치를 담고 위에 채썬 붉은 고추와 생강을 얹은 다음 레몬을 곁들여 낸다.

▲꽁치조림초밥=요리 : ①꽁치를 반으로 나눠 손질한다 ②고추를 둥글게 자른 다음 양념장 재료와 잘 섞는다 ③단촛물은 식초와 설탕 소금을 2 : 2 : 1의 비율로 섞어 약한 불에 잘 저어가며 녹인다 ④밥은 단촛물과 깨를섞어 양념한 후 한 입 크기로 뭉친다 ⑤팬에 꽁치와 양념장을 부어 약한 불에서 졸인 후 한 입 크기로 자른다 ⑥밥 위에 소스를 바르고 꽁치를 올린 뒤 메추리알로 장식한다.

〈도움 주신분 = 김지현요리학원 나혜숙 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

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.

유성공인중개사
☎352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164-송원대서거리)
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자상담 (소액투자 환영)
◎재개발 면적 -약 12만8천평
◎재개발세대수 -약 6천2백세대
• 시공사 •
GS·삼성·대림
현대산업개발
금호·벽산·대주

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 -
양산동 대로변 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도:종합쇼핑몰, 대형상가, 마트, 전시장등 기타
- 매매가 평당 200만원(전체 80억원)
광산구 운수동 호재지역 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 적합
- 매매가 평당 320만원
광산구 선암동 선운택지지구 대로변 600평
- 주유소, 상가, 병원등
- 매매가: 평당 230만원
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도:원룸빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원
서구 화정동 서림주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평/ 건물 430평
- 보증금 3억/ 월세 1,300만원/ 매매가 17억원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평/ 건물 270평(학원, 사옥 용도)
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원
서구 매월동 유통단지 대로변 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원(노인병원)등
- 매매가:평당 230만원
서구 매월동 서림주역앞 대로변 250평
- 주유소, 상가, 가든 적합
- 매매가 평당 230만원
서구 서창농협 부근 도로접 주차장 답 1,660평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매매가:평당 80만원
북구 용두공 북측 지야동 자연녹지 약330평
- 투자유원지구/ 충단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가:평당 60만원
화동 대로변 4층상가
- 대지50평, 건물 150평
- 보증금 8천만원/ 월450만원
- 3억원
완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리/ 계절 가격 안정, 도서 "해신"촬영지 부근
- 매매가:평당 5만원(교환가)
완도 고금도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 해안 도로접, 전망 좋음, 투자가치 양호
- 매매가:평당 15만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 매매가:평당25만원
함평 월야면 연화리 4차선 도로 부근 1,000평 3,000평
- 용도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가:평당 20만원
- 경매 투자 물건 -
광산동 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 대지140평, 건물 450평/ 감정가 16억, 최저가 11억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물1,600평/ 감정가 25억, 최저가12억
정확한 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 월세 1,500만원 매매가 27억
• 보증금 2억 월세 1,000만원 매매가 14억
◎기타투자부동산
• 마륵동 생녹2,200평 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

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 945-0005, 010-4629-0989
문남:문남동 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 야적장 등 적합)
◎함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◎광산구 송정동 시립병원~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(시점상 급매)
◎광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◎광산구 도산동 파랑새여식장부근 70여평 평당150만원
◎광산구 송정동 시립병원앞 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 화천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◎서구 풍암동 77평 제이아트뒤 평당 370만원(급매)
상가매도
◎북구 용봉동 대지 58평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◎광산구 신가동 대로접 재개발지입구 현식당 206평 평당450만원
◎광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◎남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.Btifcl) 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 •