식품 집중 탐구 토 란

老化 멈추게 하는 '토실토실' 알토란

99세까지 88하게

미끈거리는 '뮤틴' 성분이 간장·신장을 튼튼하게 고혈압·피부미용에도 좋아

알토란 같다는 말은 '옹골차고 단단하다'는 뜻과 '살림살이를 규모 있고 알뜰하게 한다'는 두 가지 의미로 사용하는 말이다.

이 처럼 실속있다는 표현으로 즐겨 사용되는 토란은 영양상으로도 손색 없는 자양분을 많이 갖고 있다.

일반적으로 토란을 '토련(土蓮)'이라고 부르기도 한다. 습기가 많은 토양에서 자라는 연(蓮)과 비슷한 서식환경을 갖고 있기 때문에 토란으로 불렀다고 한다.

토란의 주요 성분은 당질과 단백질이지만 다른 감자류에 비해 칼륨이 풍부하게 들어는 것이 특징이다.

토란 특유의 미끈거리는 성분은 '뮤틴(Mutin)'이라 부르며, 뮤틴은 체내에서 글루크론산을 만들어 간장이나 신장을 튼튼히 해주고 노화방지에도 효과가 있는 성분으로 알려져 있다. 또 뮤틴 성분은 침샘 호르몬의 분비를 촉진하는 작용을 하기 때문에 소화에도 도움을 준다.

이 때문에 토란을 조리할 때는 물에 너무 자주씻는 것은 금물이다. 자칫하면 핵심 영양분인 뮤틴 성분을 잃게 되기 때문이다.

토란을 구입할 때도 껍질을 벗겨 뽀얗게 물에 담가둔 것을 사는 것 보다는 껍질에 흙이 묻어있는 것을 사서 조리하는 것이 영양 손실을 막을 수 있는 실속있는 구입법이다.

토란이 아릿한 맛을 내는 것은 함유된 수산칼륨 때문이다. 수산칼륨은 열을 내려주고 염증을 가라앉히는 작용도 한다. 선조들은 타박상이나 어깨결림이 있을 때, 삐었을 때 토란을 갈아서 밀가루와 섞어 환부에 바르기도 했다.

또 토란즙을 타박상·임파선염·피부염 등에 널리 처방한 것도, 홍역을 앓을 때 당근과 함께 끓인 물을 먹이는 민간요법이 전해지는 것도 토란의 효능을 눈여겨본 때문이다.

통증과 부기를 가라앉히는 데 도움을 준다고 봤기 때문에 치통이 심할 때 생강즙과 함께 섞어 환부에 바르기도 했다.

토란은 천남성과(天南星科)의 다년초로 열대 아시아가 원산지로 알려져 있다. 4월에 심어 7~9월에 수확하며, 우자(芋子) 또는 토련(土蓮)으로 부르기도 한다.

토란에는 탄수화물 뿐만 아니라 칼슘, 비타민 B1, B2등 다양한 영양소가 풍부하게 들어있다. 비타민 B1, B2는 체내 신진대사를 도와 고혈압 개선과 피부미용에 아주 효과적인 영양소다.

풍부한 섬유질이 장 운동을 활발히 해주기 때문에 변비 증상으로 고생할 때 토란을 섭취할 경우 효과를 볼 수 있다.

토란에는 천연 멜라토닌 성분이 있어서 불면증으로 고생하거나 온몸이 피곤할 때 증상을 완화시켜 준다. 이 같은 점 때문에 미국을 비롯한 유럽에서는 천연 멜라토닌 성분을 건강보조식품으로 제조, 약국이나 건강식품점에서 판매하기도 한다.

식용으로든 약용으로든 토란을 이용하기 위해 껍질을 벗길 때는 조금 두껍게 벗기는 것이 원칙이고, 반드시 장갑을 껴야 한다. 이는 껍질 부분에 독성이 많기 때문이다.

수산칼륨은 토란을 씹을 때 느껴지는 아릿한 맛을 내는 성분이다. 토란을 과식할 경우는 매우 드물지만 토란의 성분인 수산칼륨에 의한 결석을 예방하려면 조리할 때 쌀뜨물이나 소금, 생강즙을 넣으면 좋다. 다시마를 이용하는 방법도 있는데, 다시마에 함유된 알긴이란 당질과 요오드 성분이 수산석회를 비롯해 유해성분이 흡수되는 것을 억제하는 작용을 한다.

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

▶ 토란 요리

조리할 때 쌀뜨물·소금·생강즙 넣으세요

▲토란국=요리 : ①껍질을 깐 토란을 쌀뜨물에 넣고 끓여 소금을 약간 넣은 뒤 살짝 삶는다 ②냄비에 양지머리, 굵은 파를 넣고 물을 부어 끓인다 ③무와 다시마를 넣고 끓인 물에 토란을 넣어 끓인다 ④ 건져낸 쇠고기, 무, 다시마를 납작하게 썰어 양념한 후 다시 넣고 끓여 소금으로 간하고, 굵은 파를 어슷하게 썰어 넣는다.

▲토란 쇠고기 조림=요리 : ①토란을 쌀뜨물에 데친다음 찬물에 헹군다 ②쇠고기를 마늘, 대파뿌리, 양파를 넣고 삶아 놓는다 ③냄비에 삶은 쇠고기를 한입 크기로 잘라 데친 토란과 함께 넣고 ②의 육수를 걸러서 붓는다 ④양념장을 넣은 뒤 끓기 시작하면 약한 불에서 양념이 배도록 조리고 황백지단을 올린다.

▲토란전=①요리 : 껍질을 벗긴 토란을 믹서기로 갈고 나머지는 얇게 편썰기 한다 ②버섯, 당근, 양파, 고추, 피망을 잘게 다진다 ③다져 놓은 야채를 볼에 담고 밀가루와 계란을 넣은 후 ①의 토란을 넣어 걸쭉하게 반죽한다 ④동그랗게 반죽을 만들고 한쪽이 노릇하게 되면 편 썰어 놓은 토란을 올려서 뒤집고 다익으면 꺼내서 접시에 담아낸다.

▲토란 볶음밥=요리 : ①토란, 청홍피망, 당근, 양파, 버섯, 쇠고기를 잘게 다진다 ②후라이팬에 올리브유를 두르고 다진 쇠고기를 소금 후추간해서 볶은 뒤 다져논 야채들을 넣고 볶는다 ③후라이팬에 밥을 넣고 다시 한 번 볶는다 ④마지막에 통깨를 솔솔 뿌려준다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 노소정 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

토란국

토란전

토란 쇠고기 조림

토란 볶음밥

"약독 풀어주고 오장을 편안하게"

토란의 영양소는 알토란 그 자체다. 약재명으로는'우자(芋子)'또는'토련(土蓮)'이라 불리는 토란은 오장을 편안하게 할 뿐 아니라 약독을 푸는데 효과가 있어 선인들이 많이 사용해 왔다.

옛 문헌에도 '맛은 매우나 성질은 평하여(味辛 性平) 장을 너그럽게 하며 기육을 충당하고 파혈하며 있은 설사를 멈추게 한다(充肌破血葉止瀉)'고 적혀 있다. 흙속의 알이라는 '토란(土卵)'이란 어의에서 나타나듯이 소화를 쉽게 해 주는 알칼리성식품이다.

장을 편안하게 해줘 몸에 쌓인 찌꺼기(濕痰)들이 배출되므로 특히, 가래를 멈추게 하고 피부를 윤택하게 하기도 한다.

탄수화물, 단백질뿐만 아니라 비타민 B1, B2등이 풍부하여 탄수화물과 지방대사를 도와 피부미용과 고혈압개선 등에 좋다. 풍부한 섬유소가 장의 운동을 촉진, 변비치료 및 예방에도 도움을 준다. 따라서 과식으로 아랫배가 묵직해지기 쉬운 명절날, 조상은 변통을 다스리기 위해 토란을 즐겨 먹었다.

특히 깨소금과 함께 섞으면 칼슘과 인, 칼륨, 비타민E, 당질, 단백질 등을 고루 섭취할 수 있다. 뿐만 아니라 토란은 체내에서 '멜라토닌' 호르몬을 분비를 촉진한다. 이는 생체리듬을 주관하는 호르몬으로써 불면증으로 피로를 자주 느끼는 사람들에게 유용한 작용을 한다.

줄기는 경련을 치료 하고 설사를 멈추게 하며, 임신했을 때 산모와 뱃속아이의 불안을 치료하는 데도 효과가 있다. 특히, 스트레스로 인해 심장이 두근거리거나 눈이 껄끔거리거나 손바닥에 땀이 흥건히 고이는 증상이 나타날 때 아주 좋다.

〈광주예인한의원〉

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-송원대사거리)
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자상담 (소액 투자 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 ☎ 681-0453, 핸 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)
- 일반물건 -
서구 금호동 4층 다가구 주택
- 월세10가/ 40평형 주택
- 보증금 1억원/ 월 300만원(융자 5천만원) 수입
- 매매가 4억2천만원
서구 세하동 다사랑병원 뒤편 자연녹지 350평
- 순환도로 인접/ 투자가치 양호
- 매매가 평당70만원
첨단IC 부근 자연녹지 5,000평
- 인근 8차선 도로 공사중/ 분할가
- 용도 : 공장, 물류창고, 골프연습장등
- 매매가 : 평당 65만원(주변시세 80만원)
양산동 대로변 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도:종합병원, 대형상가, 마트, 전시장등 기타
- 매매가 평당 200만원(전체 80억원)
광산구 운수동 호대방향 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 기존 적합
- 매매가 평당 320만원
광산구 선암동 선운택지지구 대로변 600평
- 주유소, 상가, 병원등 - 매매가:평당 230만원
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도:웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 75만원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억원천만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평/ 건물 430평
- 보증금 3억/ 월세 1,300만원/ 매매가 17억원
서구 매월동 유통단지 대로변 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원(노인병원)등
- 매매가:평당 230만원
서구 매월동 서광주역앞 대로변 250평
- 주유소, 상가, 기존 적합 - 매매가:평당 230만원
서구 서창동 부근 도로접 주거지역 답 1,560평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매매가:평당 80만원
북구 용두주공 북측 지야동 자연녹지 약835평
- 투자유원지구/ 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가:평당 60만원
학동 대로변 4층상가
- 대지50평, 건물 150평
- 보증금 8천만원/ 월450만원
- 3억원
완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통편리/ 개발 가치 양호, 드라마 "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 와재리 4차선 도로 부근 1.0만평 3,000평
- 용도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가:평당 20만원
- 경매 투자 물건 -
서구 풍암동 5층상가
- 대지 94평/ 건물 360평/감정가 10억/최저가5억
첨단 8층 모텔
- 대지170평, 건물650평/감정가21억/최저가10억
풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평/ 감정가 60억, 최저가 23억
금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평/ 감정가 21억, 최저가 12억
상무지구 김대중컨벤션센타 부근 5층
- 상가 대지140평, 건물 450평/ 감정가 16억, 최저가 11억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물1 ,600평/ 감정가 25억, 최저가12억
경매투자 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.
◎상무지구상업용지 (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 1,500평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원
◎공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 삼거동 관리지역 1,200평 평당35만원
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당160만
◎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 12억 월세 2,200만원 매매가 55억
• 상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
• 보증금 35억 월세3,200만원 매매가 79억
• 보증금 4억 월세 1,500만원 매매가 27억
• 보증금 2억 월세 1,000만원 매매가14억
• 보증금 13억 월세4,000만원 매매가 70억
◎기타투자부동산
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 풍암동 자연녹지1만평 평당 150만원
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
• 마륵동 생녹2,200평 평당 195만원
• 덕흥동 생산녹지 800평 평당45만원
◎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 (062)226-0004, 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 평동공단빌딩 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 키이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◎광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(시청상 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 야동리 2차선 대로접 620평 평당38만원(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 56평, 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.B.C) 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 •