

식품 집중 탐구

은행

딱딱한 껍질 속 '푸른 보약'

99세까지 88하게

은행나무는 1억5천만년 전에 지구에 터를 잡은 장수목으로 알려져 있다. 수종이나 형태가 거의 변하지 않아 찰스 다윈은 은행나무를 '살아있는 화석'이라고 불렀다.

수천년이 지나도 열매가 열리는 데다 열매를 심을 경우 반드시 짝이 트는 등 왕성한 생명력을 자랑하기 때문이다.

국내에서 가장 오래된 용문사 은행나무는 1100살로 조선 세종 때는 정3품 벼슬인 당상직첩(當上職牒)을 하사받기도 했다.

'은행(銀杏)'은 모양이 '은행 살구' 같다고 해서 붙여진 이름이다. 공자가 은행나무 아래서 글을 읽고 제자를 가르쳤다는 의미로 '행단(杏壇)'으로 불리기도 한다.

옛 사람들은 은행나무가 장수하기 때문에 열매인 은행도 장수를 돕는 식품이라 믿었다. 이같은 믿음의 근원을 찾자면 은행의 혈관에 대한 약리효과를 꼽을 수 있다.

은행 열매에는 혈관벽에 엉겨붙은 지방 찌꺼기를 제거하고 신경조직의 성분이 되는 레시틴과 비타민D의 모

과 지질이 많은 편이고, 칼슘, 칼륨, 인, 철 등 무기질이 골고루 함유돼 있다.

은행에는 정력을 강화시키는 비타민B1과 E가 풍부하며, 나무의 열매에 서 있는 헛튼 카로틴과 비타민C도 들어 있다.

은행에는 정력을 강화시키는 비타민B1과 E가 풍부하며, 나무의 열매에 서 있는 헛튼 카로틴과 비타민C도 들어 있다.

열매·잎 모두 혈액순환 개선 효과

덜익은 열매엔 유독성 청산화합물

한꺼번에 너무 많이 먹으면 "위험"

이 같은 은행나무는 인체의 면역기능을 높이는 데 기여할 뿐 아니라 혈관 속에 있는 콜레스테롤과 중성지방을 억제하는 작용도 한다.

은행은 계절에 따라 독성이 있는 청산 화합물이 생성되기 때문에 간혹 중독사건이 발생하기도 한다. 성인의 경우 하루 5~6개 정도 먹을 경우 강정효과와 함께 혈관을 건강하게 하는 효능을 볼 수 있다.

덜 익은 열매일 수록 청산 화합물이 많이 때문에 반드시 조리해서 먹

는 것이 중요하다. 극단적인 사례지만 한꺼번에 150개 이상 은행을 먹을 경우 구토와 호흡곤란 등 중독증상을 일으킬 수 있다는 의학계의 보고도 있다.

은행표피에는 알레르기 질환을 유발하는 독성이 있기 때문에 은행을 수확한 뒤 껍질을 벗길 경우 특이체질이나, 알레르기 질환이 있는 사



은행(銀杏)은 일반적으로 나무의 수령이 20년이 지나야 열리는 것으로 알려져 있으며, 씨를 심은 뒤 손자를 볼 나이에 열매를 얻을 수 있다고 해 공수수(公孫樹)라고도 부른다.



은행 요리

"껍질 벗길때 알레르기 조심"

▲은행죽=요리 : ①은행 속껍질을 벗기고 껍질과 찌꺼기를 깨끗하게 씻어 물에 30분 가량 불렸다가 건진다 ②믹서에 쌀과 은행을 담고 물을 1컵 정도 부어 곱게 간다 ③냄비에 ②를 넣고 불에 올려 저어가며 끓인다 ④끓어서 내린 후 송송 썬 실과와 통깨, 참기름을 넣어 맛을 더한다.

위로 준비해 곱게 다진 후 준비한 양념을 넣어 무친 뒤 재운다 ②양념한 쇠고기는 은행과 비슷한 크기로 동글동글 빗어 달걀 팬에 식용유를 1큰술 정도 두르고 돌돌 말려가며 익힌다 ③④에 다시 식용유를 1큰술 두르고 버섯을 넣고 볶다가 은행과 실과를 넣어 볶는다 ④은행이 익으면 소금으로 살짝 간하고 데리야키소스를 뿌린다.

▲은행 찹쌀떡=요리 : ①은행은 기름을 두르지 않은 팬에 볶아서 껍질을 벗긴 후 입자가 느껴질 정도로 다진 다음 꿀을 넣고 섞는다 ②찰쌀 가루에 소금을 약간 넣은 후 뜨거운 물을 조금씩 부어가며 말랑하게 반죽한 다음 먹기 좋은 크기로 경단을 만든다 ③끓는 물에 찹쌀 경단을 넣어 동동 띄우면 때가까지 삶아 건진 후 찬물에 헹군다 ④찰쌀 경단을 그릇에 담고 ①을 끼얹는다.

▲은행 찹쌀떡=요리 : ①은행은 기름을 두르지 않은 팬에 볶아서 껍질을 벗기고, 밤도 속껍질을 벗겨 도톰하게 저며낸다 ②호두는 미지근한 물에 담가 불린 후 이수 시개로 속껍질을 벗긴다 ③대추는 깨끗한 물에 담갔다가 견져 돌려 썰고 후 곱게 채린다 ④은행과 밤, 호두, 대추를 그릇에 담고 꿀과 계피가루를 넣어 버무린다.

▲은행 쇠고기 완자볶음=요리 : ①은행 속껍질을 벗기고 쇠고기는 기름이 없는 부

위로 준비해 곱게 다진 후 준비한 양념을 넣어 무친 뒤 재운다 ②양념한 쇠고기는 은행과 비슷한 크기로 동글동글 빗어 달걀 팬에 식용유를 1큰술 정도 두르고 돌돌 말려가며 익힌다 ③④에 다시 식용유를 1큰술 두르고 버섯을 넣고 볶다가 은행과 실과를 넣어 볶는다 ④은행이 익으면 소금으로 살짝 간하고 데리야키소스를 뿌린다.



은행 찹쌀떡



은행죽



은행밤호두무침

"기관지염·천식 등 호흡기질환 치료"



박은서 원장의 식품과 한방

한의학에서는 껍질이 희다고 해서 은행을 '백과(白果)'라고 불렀다. 흰색의 은행매속장기인 폐와 연결된 만성기관지염, 천식 등 호흡기질환의 치료에 주로 쓰였다.

맛이 달고 성질이 찬 은행알은 생으로 쓸 때와 익혀 쓸 때의 효능이 다르다. 생것은 소변을 내보내는 효능과 항산화작용이 커서 방광염, 요도염, 여성병증 같은 임증(淋症)의 치료에 쓰인다. 또 호흡기능을 왕성하게 하고 열증을 가라앉히고 결핵균 성장을 억제하므로 탁한 가래를 없애고 숨을 쉴 수 있게 하는 작용도 있다.

은행은 신장허약을 보강하며 정액이 새어나가는 것을 막아주기 때문에 정력증강, 조부증, 풍경, 그리고 여성들의 불감증에도 쓰인다.

개 아이들에게는 탁월한 효과를 볼 수 있다. 요실금이 있거나, 긴장감 때문에 소변이 잦을 때 은행을 구워 먹으면 좋다. 방광괄약근을 긴장시키는 효능이 있어 야뇨증에도 도움이 된다.

은행알에는 특히 혈관을 확장시키고 콜레스테롤을 떨어뜨리며 혈압을 내리는 작용이 있어 성인병의 예방과 치료에 좋다.

그러나 은행은 몸에서 무엇이든 빠져 나가지 못하도록 가두어 들고 막아주는 작용이 있기 때문에 많이 먹으면 안 된다. 기가 소동되지 못하고 막혀서 배가 부르게 되고 유아들의 경우 경기가 생길 수 있다. 배가 나오고 변기가 있는 분은 피해야 한다.

또 '청산'을 함유하는 독성이 있어 한꺼번에 많이 먹거나, 날것으로 먹을 경우 알레르기 피부염을 일으키고 두통, 발열, 구토, 호흡곤란 등이 나타나기도 한다.

소변에 장애가 있는 노인이나 오줌싸 (광주예민한의원 062-374-7575)

Real estate advertisement section containing multiple listings from companies like Daedeung, Dongbu, and Hanil. Includes contact information, agent names, and property details such as location, size, and price.