

식품 집중 탐구

배

발암물질 배출 돕는 '가을철 과일의 제왕'

99세까지
88하게

배는 삼한시대부터 우리나라에서 재배된 것으로 전해지는 전통과실이다. 고려시대에는 배의 재배를 장려했다는 기록이 등장한다.

나주배가 대표적인 명품으로 꼽히지만 1920년대에만 33품종에 달할 정도로 농가에서 폭넓게 재배됐고, 사랑받은 과일이다.

배는 과당과 포도당, 자당 같은 단맛 성분을 듬뿍 머금고 있는 과실이다. 배 한개에 포함된 수분 함량은 85~88%, 열량은 51kcal 정도다. 주성분은 탄수화물이며 품종에 따라 차이가 있지만 당분은 10~13%, 단백질 함량은 0.3% 내외다. 비타민C의 함량은 사과에 필적할 정도로 많다.

영양상으로 평범한 것 같지만 배는 발암 물질의 체외 배출을 촉진하는 대표적인 식품이다. 몸에 해로운 발암성 다환족 방향성 탄화수소류는 약명 높은 다이옥신, 벤조에이피렌 등을 들 수 있다.

우리 몸은 이들 다환족 방향성 탄화수소류를 외부 물질로 인식해 소변으로 대사, 배설함으로써 몸의 항

상성(恒常性)을 이루려고 노력한다. 그러나 다환족 방향성 탄화수소류의 경우 그 물질 자체보다 오히려 체내에 들어와 대사된 중간체가 반응성이 커져 DNA에 돌연변이를 초래하여 암을 유발한다.

최근 숙명여대 독성학교실 연구팀은 동물실험과 인체 개입실험을 통하여 배가 다환족 방향성 탄화수소류의 대사산물을 신속히 배설하는 경향을



배는 장미과(薔薇科) 배나무속으로 분류되는 배나무의 열매다. 배나무는 삼국시대부터 절이나 정원에 심는 것으로 알려져 있으며, 배수가 잘 되는 양자비르고 습한 토양에서 잘 자란다.

과당·포도당 등... 단맛 성분 '듬뿍' 수분 함량 높아 다이어트 식품 각광 고기요리 섭취 뒤 디저트로도 최고

발견했다. 세포를 이용한 실험에서도 다환족 방향성 탄화수소류의 돌연변이 발생을 배 생체 및 열처리 배제가 낮추었다.

배가 탄 음식, 흡연 등 다환족 방향성 탄화수소류 노출에 대한 압에

가능성을 가지고 있음을 보여주는 것이다.

배는 수분 함량이 높기 때문에 다이어트식품으로 좋고, 식이섬유가 많아 육류섭취 증가 등 식생활로 인한 대장암, 유방암 등 비만 관련 암 발생을 줄이는데도 효과가 있을

것으로 의학계에서는 보고 있다.

우리나라 사람들은 배를 쇠고기를 조리할 때 육질을 연하게 하기 위해 넣거나, 불고기 등 기름진 고기요리 섭취 후 디저트로 먹어왔다. 이는 배에 포함된 연화효소를 고려한 효과적인 식습관이다. 일반적으로 배에 함유된 당분은 10~13%인 것으로 알려져 있는데 그 가운데 소르비톨은 대변 연화능력이 있는 당분으로 배 1g에 15-25mg 함유돼 있다.

이 연화효소는 고기를 부드럽게 해줄 뿐 아니라 소화를 촉진한

다. 육회를 만들 때 배를 잘게 썰어 넣는 것도 이 같은 점을 고려한 선인들의 조리법이다.

배에는 칼륨이 많이 들어 있어 소화와 이뇨작용을 촉진한다. 배의 사각거리는 맛은 석세로 때문이다. 이는 탄수화물인 리그닌과 펠트산으로 불소화성 물질로 변비에 좋은 성분이

민간에서는 어린아이가 열이 날 때 즙을 섞어 먹이기도 했다. 배에 함유된 비타민B와 C가 해열작용을 하기 때문이다. 배는 또 목이나 폐의 염증을 완화하고 감기나 편도가 부어 목이 마를 때 좋은 식품으로도 알려져 있다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=니명주기자 mjna@kwangju.co.kr



배철질판



배개초무침



배거자채



배숙

▶ 배 요리

'아삭아삭' 시원하고 달콤한 맛

▲배철질판=요리 : ①무를 지름 10cm 정도로 얇게 썰어서 배합초에 담았다가 건져낸다 ②당근, 오이, 배를 채썰어 찬물에 담았다가 건진다 ③달걀로 황백지단을 만든 뒤 채썬다 ④마른 표고버섯을 미지근한 물에 담근 뒤 불려 기동을 떼어내 채썬 뒤 간장, 설탕으로 양념해 볶는다 ⑤접시에 무를 놓고 나머지 재료를 담는다.

▲배거자채=요리 : ①새우를 삶은 뒤 배, 오이, 당근을 썰어서 준비한다 ②표고버섯을 물에 불려서 배와 같은 크기로 썬다 ③달걀로 황백지단을 만들어 야채와 같은 크기로 썬다 ④겨자장을 만들어 배와 야채, 새우를 넣어 버무린다.

▲배개초무침=요리 : ①오이를 채썰어 소금에 절이고 배를 채썬다 ②송이 버섯을 물에 불려 채썬다 ③깨를 갈고 식초와 설탕, 소금을 넣어 볶는다 ④오이, 배, 버섯을 섞고 그 위에 ③을 뿌려 버무린다.

▲배숙=요리 : ①생강을 편썰어 알맞은 양의 물을 붓고 끓인다 ②배의 껍질을 벗겨 씨를 제거하고, 모서리를 다듬는다 ③다듬은 배의 등쪽에 통후추를 3개씩 깊숙히 박는다 ④끓인 생강물을 체로 거른 뒤 다시 냄비에 담고 설탕과 배를 넣어 서서히 끓인다 ⑤배가 충분히 익으면 식혀서 그릇에 담는다. <도움주신분 김지현요리학원 박은영영원·푸드스타일리스트 김나영>

"해소·천식 다스리고 변비에도 좋아"



박은서 원장의 식품과 한방

한의학에서는 예로부터 배를 해소, 천식 등 호흡기 질환을 다스릴 뿐 아니라, 변비, 이뇨, 갈증, 원기회복 등에 도움이 된다고 봤다.

성질이 차고 달아서 폐에 윤기를 주고 가래를 삭혀주는 효능이 있기 때문이다. 따라서 열로 인한 기침이라든지 갈증, 열병을 앓아 체내 수분손실이 많을 때 진액을 보충할 수 있다. 이 처럼 몸의 건조함을 풀어주고 열을 내려줄 뿐만 아니라 소화를 도와주고 변비에도 효과가 있다.

배에는 특히 단백질 분해효소가 있어 고기 잘릴 때 썰어 넣거나 고기 먹은 뒤 후식으로 배를 먹으면 더할 나위 없이 좋다. 고기 먹고 체했을 때 배를 먹는 것은 바로 이런 이유 때문이다. 간기능을 원활해줌으로써 숙취를 해소하는 효

과가 있어 술마시기 전후에 먹으면 좋고, 간장기능이 떨어진 사람이나 간암환자에게도 도움이 된다.

최근에는 배의 성분이 발암물질을 밖으로 배출시켜 암을 예방하는 데도 효과가 있다는 연구결과도 나왔다. 뿐만 아니라 풍부한 소화효소로 인해 비장(脾臟)기능을 원활히 하므로 면역력도 증강해준다. 혈압을 내리주고 진정하는 작용이 있어 고혈압이나 심장병환자들이 많이 먹으면 안정을 되찾을 수 있다.

외음으로도 증기의 근(根)을 빼낼 때, 생배를 썰어 환부에 붙이면 증기의 뿌리가 빠지면서 아물게 된다.

그러나 배 자체의 성질이 차갑기 때문에 비·위장이 냉한 사람은 많이 먹으면 좋지 않다. 대변이 묽거나 설사를 자주 하는 사람, 속이 냉하여 구토하는 경우에는 피해야 한다. 또한 출산을 한 산모도 속을 냉하게 할 수 있으므로 많이 먹어서는 안된다.

<광주에인한의원>

대인동삼일부동산
☎ (TEL) 223-1140, 2210 TEL 011-602-2522
(광주은행 산본점, 대인동 산본사건-1번)

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 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이지만 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 사구 광동동 650-164-송원대사건리)

광주최고의 주거단지

광천동 재개발지구

투자상담 (소액 투자 환영)

◎재개발 면적 - 약 12만8천평
◎재개발세대수 - 약 6천2백세대

● 시공사 ● GS·삼성·대림 현대산업개발 금호·백산·대우

인애공인중개사
☎ 011-642-0391

Hits 집 임대

- 고급Hits하실분 환영
- Hits으로 성공하실분
- 1층 2층 130평 택자 42석
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 임대내용은 Hits 보고 상담

Hits 집 건물 매매

- 고급Hits하실분 환영
- 대98평 연건평 388평
- 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층 임대연
- 1층, 2층 고급Hits 130평 택자 42석(연회석 완비)
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
- 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎ 010-7523-4568, 010-4628-5454
(금호동 미재우체국 옆)

- 일반물건 -

대우로 받은 아파트 긴급매매
- 문호동 송지리부 34평형 (분양가 14,900만원)
- 문호동 금호빌 38평형/분양가 18,300만원, 41평형/19,800만원/분양가 이하로 긴급처분/조종가

나주혁신도시 투자 상담 환영!

서구 새하동 다사랑빌딩 뒤편 지역특지 350평
- 순환도로 인접/투자처 앞호
- 매대가 평당 70만원

양산동 대우빌 고층도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도: 종합병원, 대형상가, 미트, 전시장 등 가
- 매대가 평당 200만원(현재 80억원)

광주구 유수동 현대빌딩 대우빌 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 직할
- 매대가 평당 320만원

광주구 신암동 선문대학교 부근 대우빌 600평
- 주유소, 상가, 병행동
- 매대가 평당 230만원

서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금 3억 / 월세 1,300만원/매대가 6억8천만원

서구 화정동 새광주사무서 앞 6층 상가
- 대지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,300만원/매대가 17억원

서구 매월동 유원지대면 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원, 노안병원 등
- 매대가 평당 230만원

서구 매월동 새광주역 앞 대우빌 250평
- 주유소, 상가, 가든 직할 - 매대가 평당 230만원

서구 새하동 문도동 유원지대면 1,800평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매대가 평당 80만원

북구 유수동 북우측 재건축지 2000평
- 투자유망지구/철도선상/가치 및 아파트 단지형상중
- 매대가 평당 60만원

원도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리/개발 가치 앞호
- 드라이브 "해신"힐링지 부근
- 매대가 평당 5만원(교향계)

원도 고교도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 휴안 도로선, 전망 좋음
- 투자처 앞호
- 매대가 평당 15만원

영암 신남 농공단지 공장 2,300평
- 매대가 평당 25만원

현도 광산C부근 자연특지 5,000평
- 개발 투자처 앞호(수원지구 인접)
- 용도: 공장, 골프연습장, 자동차, 호텔 등 가
- 매대가 : 평당 80만원

- 경매 투자 물건 -

치평동 7층 상가
- 대지 120평 건물 650평
- 개발 투자처 앞호(수원지구 인접)
- 용도: 공장, 골프연습장, 자동차, 호텔 등 가
- 매대가 : 평당 80만원

신가동 9층 사무건물
- 대지 229평 건물 1,500평
- 가용기 26억 최자가 6억

신가동 5층 상가
- 대지 80평 건물 400평
- 가용기 8억 최자가 4억

쌍암동 6층 상가
- 대지 120평 건물 700평
- 가용기 16억 최자가 7억

경/공매 투자 상담 환영 (공매, 상가, 대지 등)

하이링크 건설
☎ (대) 383-5221, ☎ 011-609-5221
(상무지구 입구, 구-상무대입구)

▶ 구해드립니다 ▶ 팔아드립니다

병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장, 주유소 등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.

토지

- 상무지구 상업용지 (회사사수, 병원, 학원, 식당 등)
 - 120평 평당 1,000만원
 - 600평 평당 950만원
 - 670평 평당 900만원
 - 680평 평당 850만원
 - 690평 평당 750만원
 - 278평 평당 1,400만원
 - 100평 평당 850만원
 - 120평 평당 580만원
- 무인모텔부지
 - 현산지구 1,800평 평당 240만원
 - 도곡천변 800평 평당 80만원
- 공장 및 창고
 - 현산지구 4,000평 자연특지 평당 550만원
 - 광산지구 5,000평 자연특지 평당 110만원
 - 미곡동 상곡대지 900평 평당 170만원
 - 미곡동 상곡대지 900평 평당 150만원
 - 상가동 관리지역 1,200평 평당 350만원
 - 매월동 자연특지 3,000평 평당 160만원
- 광부지
 - 양평동 개발제한(자연특지)지역 1,724평 평당 910만원
 - 매월동 2,300평 평당 120만원
 - 정동동 주거지역 1,100평 평당 480만원

건물

- 건물매매
 - 상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매대가 53억
 - 상무지구 보증금 2억 월세 600만원 매대가 15억
 - 보증금 35억 월세 3,200만원 매대가 79억
 - 보증금 2억 월세 1,500만원 매대가 27억
 - 보증금 7억 월세 1,400만원 매대가 26억
 - 보증금 13억 월세 4,000만원 매대가 72억
 - 상무지구 보증금 2억 월세 900만원 매대가 49억8천만원
- 기타투자부동산
 - 운정사지매주거지 180평 평당 220만원
 - 공평동 자연특지 1만평 평당 40만원
 - 차평동 자연특지 700평 평당 270만원 (사당으로 전환)
 - 미곡동 상곡 2,200평 평당 195만원
- 모텔
 - 객실 50개 매가 58억
 - 객실 33개 매가 26억
 - 객실 80개 매가 53억

※ 부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화 주십시오

★ 24시간 물건접수 및 상담 환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgi@hanmail.net

민영화·정적으로 방방곡곡 부동산건설(주)
대표전화: (062) 371-0001
www.bangbangok.com

법인 설립 목적 및 사업 내용

- 부동산 매매 및 임대업
- 부동산 계약 대행 및 분양 대행업
- 빌딩관리 및 컨설팅, 인허가 업무 대행
- 부동산 공/경매 물건 현장 관리 분석업
- 부동산 자건속 사업 컨설팅업
- 부동산 국내외 투자 상담업
- 각종 부대 사업 일체

빌딩 관리

※ 철저한 관리로 공실없는 상태로 유지 관리해드립니다.

- 상무지구 -전원 건설 협회 빌딩 입주용 189평
- 에스엘 빌딩 지하 1층~6층 각 174평(분할가) 퓨전식당, 뷔페, 노래방, 미용실, 주점 등
- 1층 상가 140평 회집, 유출-센터빌 호텔, 콜롬버스 부근 식당, 주점, 호프, 밀식, 목욕업
- 340평, 280평, 180평, 120평, 88평, 45평, 37평(분할가)
- 사무실 업무용도 230평, 171평, 164평, 100평, 80평, 67평, 40평 등

금매물

- 금호지구 상가 매도 19억7천만 연수리물24%
- 삼서동 신산도로 주유소 허가필 토지 매대건
- 매월동 농산물 공판장 부근 건축허가 필 900평 평당 130만원
- 세하동 순환도로점 280평 평당 70만원
- 상무지구 상업용 대지 평당 780만원
- 상무지구 상업용 대지 평당 800만원

아파트부지

- 서광주역 부근 직입종(49%), 시행사 상담 환영

급구함

- 서구 매월동 유원지 부지 300평
- 수익성 상가, 점포
- 모텔 임대

★ '방방곡곡'은 특허청 상표등록으로 무단 사용을 금합니다★
(불권행 상담) 대표이사 이준현 010-3002-0099