

[웰빙]

식품 집중 탐구

배

발암물질 배출 돋는 ‘가을철 과일의 제왕’

99 세까지
88 하게



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

나주배가 대표적인 명품으로 꼽히지만 1920년대에만 33품종에 달할 정도로 농가에서 꽃넓게 재배됐고, 사령받은 과일이다.

배는 과당과 포도당, 자당 같은 단맛 성분을 들풀며 먹고 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 발암 다환족 방향성 탄화수소류는 악명 높은 다이옥신, 벤조에이파이렌 등을 들 수 있다.

우리 몸은 이들 다환족 방향성 탄화수소류를 외부 이물질로 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 설명여대 독성학 교수 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 심은 것으로 알려져 있으며, 배수가 잘 되는 양지바르고 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 생 배즙 및 열처리 배즙이 낮추었다.

배가 단 음식, 흡연 등 다환족 방향성 탄화수소류 노출에 대한 암예방

가능성을 가지고 있음을 보여주는 것이다.

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

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 대

변 연화능력이 있는 당분으로 배 1g에 15~25mg 함유돼 있다.

이 연화효소는 고기를 부드럽게 해줄 뿐 아니라 소화를 촉진한다.

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

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



배찰절판



배깨초무침



배겨자채



배죽

▶ 배 요리

‘아삭아삭’ 시원하고 달콤한 맛

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

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

▲**배깨초무침**=요리 : ①오이를 채썰어 소금에 절이고 배를 채썬다 ②송이 버섯을 물에 불려 채썬다 ③깻잎과 설탕, 소금을 넣어 녹인다 ④오이, 배, 버섯을 섞고 그 위에 ④를 뿐어 버무린다.

▲**배죽**=요리 : ①생강을 펄어서 알맞은 양의 물을 끓고 끓인다 ②배의 껌질을 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 박은영연구원·푸드스 타일리스트 김나영>

“해소·천식 다스리고 변비에도 좋아”

박서원장의
식품과 한방

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 활성화 하므로 면역력도 증강해준다. 혈압을 내려주고 진정하는 작용이 있어 고혈압이나 심장병환자들이 많이 먹으면 안정을 되찾을 수 있다.

외용으로도 종기의 근(根)을 빼낼 때, 생배를 썰어 환부에 붙이면 종기의 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.

〈광주예인한의원〉

대인동삼일부동산

☎ 02-23-1140, 02-101-01-602-2532
(광주문현 산본점원, 대인동 세종상가내서점)

유성공인중개사

☎ 0352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164 송현대사거리)

인애공인중개사

☏ 011-642-0391

**광주최고의
주거 단지**

**광천동
재개발지구**

**투자 상담
(소액 투자 환경)**

**재개발 면적
- 약 12만8천평**

**재개발세대수
- 약 6천2백세대**

시공사
GS·삼성·대림
현대 산업 개발
금호·벽산·대주

동부부동산컨설팅(주)

투자상담 ☎ 010-7523-4568, 010-4628-5454
(금호동 마제우체국 옆)

- 일반물건 -

대물로 받은 아파트 간이매매

• 고급횟집하늘분원영

• 횟집으로 성공하실분

• 1층 2층 130평 탁자 42석

• 상무지구 김대중컨벤션

부근

• 임대내용은 횟집 보고 상담

▪ 고급횟집하늘분원영

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층, 2층 고급횟집 130평

탁자 42석(연회석 완비)

▪ 상무지구 김대중컨벤션

부근

▪ 상무지구를 주목하라

행정도시, 금융도시, 공공

기관 집중

▪ 대도가 건물 보고 가격

결정 상담

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 113평 건물 430평

▪ 보증금 3억 원 세 1,300만 원/

매매가 17억 원

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건

▪ 대우98평 연평형 388평

▪ 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층

임대원료

▪ 1층 120평 건물 700평

▪ 결제기 16억 원/최저가 9억

▪ 구매 물건