

식품 집중 탐구

표고버섯

비타민의 보고 (寶庫) 말려먹으면 '영약'

99세까지
88하게

결실의 계절 가을에는 모든 것이 풍성하게 익어간다. 각종 각색의 과일들이 여부는 이 계절에는 버섯도 속이 팍 차오른다. 자연이 키워낸 버섯은 가을에 최고의 맛을 자랑한다.

버섯 종류는 헤아릴 수 없이 많지만 표고버섯은 신비한 식품이다. 고기와 볶으면 고기 맛이 나고, 야채와 볶으면 야채 맛이 난다. 그만큼 음식과 궁합이 잘 맞는 자연식품이다.

표고는 오래전부터 잘 알려진 향암 식품이다. 1960년대 미국 미시건 대학 연구팀의 연구결과 표고버섯의 독특한 영양분인 레티닌 성분이 항암에 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 일본에서는 레티닌 성분을 추출해 항암제로 사용하기도 했다.

의학계는 레티닌 성분이 인체에서 천연 방어물질인 인터페론을 만들어냄으로써 각종 바이러스의 침입을 막아 주기 때문에 면역체계를 강화하는 것으로 보고 있다.

표고버섯은 맛을 내는 성분인 구아닐산과 글루타민산, 독특한 향의 원료 물질인 레티오니이 풍부하다. 또

비타민D의 생성을 촉진하는 물질인 에르고스테린을 많이 함유하고 있다. 여기에다 표고 버섯에는 골다공증과 구루병 등 각종 뼈질환을 예방해주는 물질인 비타민D가 다량 함유되어 있다. 비타민D는 칼슘 흡수를 도와주고 골밀도를 높여주는 영양분이다. 비타민 D를 효과적으로 섭취하기 위해서는 표고버섯을 말려서 먹는 게

레티닌 성분 항암제로 사용 만성 B형간염 환자에도 효과 임신부·빈혈 환자에 특히 좋아

좋다. 말린 버섯은 생버섯 보다 비타민D의 함량이 8배 가량 높다.

인공열로 말린 버섯이 판매될 수도 있기 때문에 생것을 구입한 뒤 살짝 데쳐서 말리면 오래 보관하고, 영양분도 갈무리할 수 있다.

만성 B형 간염 환자에게는 다른



표고버섯은 참나무, 밤나무, 서어나무 등 활엽수 고목에서 자란다. 송이과 표고속으로 분류되는 표고버섯은 한국, 일본, 중국 등지에서 폭넓게 재배되고 있다.

콜을 떨어뜨리는 등 성인병 예방에 효능이 있는 물질로 분류된다.

돼지고기와 궁합이 잘맞는 식품으로 표고버섯을 곁들여 육류의 콜레스테롤이 체내에서 흡수되는 것을 억제하기 때문이다.

엘라티데닌은 마른 버섯을 물에 우려낼 때 나오기 때문에 버섯을 담갔던 물을 버리지 말고 국이나 찌개에 넣으면 좋다. 물에 불리는 시간을 되도록 짧게 하는 것이 좋은데, 이 때 설사를 조금 넣으면 버섯도 빨리리고 감칠맛 성분도 지킬 수 있다.

이 밖에 표고버섯에는 비타민 B1, B2 니아신 같은 비타민 B군과 칼륨, 식이섬유가 풍부하게 들어있어 혈압을 안정시키고, 중성 지방과 콜레스테롤을 저하시킨다.

특히 적혈구를 늘리며 빈혈을 예방하는 효과가 있는 비타민 B12는 임신부나 빈혈 증상이 있는 사람에게 좋다.

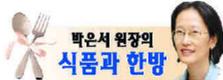
표고를 비롯 버섯에 많이 함유돼

있는 글루타미산은 몸 안의 유해산소를 제거하는 항산화 작용이 활발한 물질로 꼽힌다.

또 버섯 성분을 구성하는 다당체 가운데 많은 함량을 차지하는 베타글루칸은 항종양 및 면역조절에 효과가 있는 것으로 관병에 약물로 개발하기 위한 실험이 진행중이다.

/*윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=위정기자 jrwi@kwangju.co.kr

“영양 풍부하고 피를 맑게 해줘요”



박은서 원장의 식품과 한방

버섯은 로마의 시자, 폭군 네로 황제, 중국의 진시황이 즐겨 먹었던 스테미너 식으로 알려져 있다. 버섯은 동서고금을 막론하고 '신의 식품' '불로장수의 영약'으로 꼽힌다.

표고버섯은 야채보다 비타민B1과 B2 성분을 두배 이상 함유하고 있기 때문에 영양분이 풍부할 뿐 아니라 피를 맑게 하고 혈액순환을 촉진한다.

특히 햇볕에 말리는 과정에서 비타민 D가 많이 생성돼 체내에서 칼슘 흡수를 높인다. 성장기 어린이, 임신부, 뼈의 노화가 시작되는 중년 이후 사람에게 표고를 권장하는 이유가 바로 이 때문이다.

'멜라닌' 색소 성분은 뇌 중추부에 작용하여 자율신경을 안정시켜주는 효과가 있다. 이에 따라 자주 먹으면 안색이 좋아지고 정신을 안정시켜 몸과 마음을

편안하게 해준다. 또 섬유소가 많아 변비예방 및 치료에도 도움이 된다. 영양가가 많고 칼로리는 적어 많이 먹어도 살이 찌지 않아 다이어트에도 좋다.

면역체계를 향상시켜주는 '레티닌' 성분이 함유되어 간기능강화와 암을 예방하는 효과가 크다. 버섯포자 중 리보핵산(RNA)은 인체내에서 인터페론을 만들게 되므로 항바이러스 작용도 있다. 따라서, 습진 등의 피부질환, 감기에 방에도 도움이 된다.

독특한 감칠맛을 내는 '구아닐산' 및 '엘라티데닌' 성분 등은 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 하기 때문에 고혈압, 심장병, 뇌졸중 환자에게 좋다.

'동의보감'은 '표고버섯이 기운을 돋우고 풍을 다스린다'고 효능을 설명하고 있다. 옛 선인들도 '기(氣)를 보충하고 기갈(飢渴)을 없애며 풍(風)을 다스리고 혈(血)을 푼다'고 생각해 끓여서 삼복했다고 한다.

(광주 예인한의원)

▶ 표고버섯 요리

고기·야채 모두 음식궁합 잘 맞아요

▶표고버섯 조림=요리: ①생표고의 기둥을 떼어내고 도톰하게 채 썬다 ②간장, 설탕, 마늘, 맛술을 넣고 양념장을 만든다 ③채 썬 표고와 양파, 고추로 양념장을 만든다 ④ 졸여지면 다진파, 깨소금, 참기름을 넣는다.

▶표고버섯 수프=요리: ①물과 월계수 잎을 넣은 뒤 닭을 30분 정도 삶는다 ②표고, 양파를 채 썰어 준비한다 ③생강과 채 썬 양파를 볶다가 표고버섯을 넣고 볶는다 ④볶은 표고버섯과 양파에 닭육수를 붓고 끓인다 ⑤적당히 끓이면 생크림과 소금을 넣은 뒤 후춧가루를 넣고 끓인다 ⑥표고버섯 수프에 파슬리 가루를 뿌린다.

▶표고버섯 탕수=요리: ①표고 버섯을 두 세번 잘라 소금, 참기름, 간장으로 간한다 ②녹말가루에 물과 달걀을 넣고 반죽을 만든다 ③반죽에 양념한 표고버섯을 무쳐 기름에

튀긴다 ④죽순은 편으로 썰어 끓는 물에 데친다 ⑤프라이팬에서 마늘, 대파, 파프리카, 죽순 순으로 볶는다 ⑥야채가 반정도 익었을 때 식초,설탕,간장,소금,물을 넣고 끓인다 ⑦ 끓어오르면 녹말물을 넣고 걸쭉하게 만든다 ⑧소스에 튀긴 표고버섯을 버무리는다.

▶표고전=요리: ①표고버섯을 물에 불려 기둥을 떼고 참기름, 간장, 설탕을 약간 넣어 간한다 ②쇠고기를 곱게 다져 물기를 뺀 두부와 같이 섞어 파, 마늘, 소금, 깨소금, 후춧가루, 참기름으로 양념하여 굴고루 치댄다 ③표고 안쪽에 밀가루를 뿌리고 양념한 고기 소로 평평하게 채운다 ④소가 들어간 쪽에 밀가루를 묻혀 달걀 흰자에 담갔다 프라이팬에서 지진다.

(〈도움주신 분 김지현요리학원 박혜련연구원·푸드스탈리스트 김나영〉)



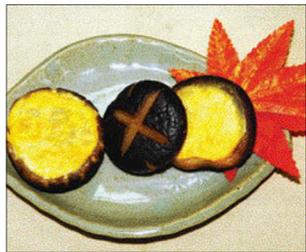
표고버섯 조림



표고버섯 탕수



표고버섯 수프



표고전

대인동삼일부동산
☎ (대)223-1140, 2210-0111-602-2522
(광주은행 산본점, 대인동 산본사건-1번)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대 표적인것만 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 광동동 650-164-송원대사거리)

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

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

Hits 집 건물매매

- 고급Hits하실분환영
- 대98평 연건평 388평
- 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
- 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 —

대들로 받은 아파트 긴급매매
- 문호동 송지리부 34평형 (분양가 14,900만원)
- 문호동 금호빌 38평형/분양가 18,200만원, 41평형/19,800만원
분양가 이하로 긴급매매/조종가

니주혁신도시 투자 상담 환영!

서구 새하동 다사랑빌딩 뒤편 자연녹지 350평
- 순천도로 인접/투자/차/양호
- 매가가 평당 70만원

양산동 대림면 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도: 종합영양, 대형상가, 미트, 전시장 등 가
- 매가가 평당 200만원(전체 80억원)

광주 유수동 현대빌딩 대림면 단지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 직할
- 매가가 평당 320만원

광주 신암동 선문대학교 부근 대림면 600평
- 주유소, 상가, 병원등
- 매가가 평당 230만원

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

서구 화정동 새마을주거지 앞 6층 상가
- 단지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,300만원 / 매가가 17억원

서구 매월동 유봉지대림면 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원,노인복지등
- 매가가 평당 230만원

서구 매월동 새마을주거지 대림면 250평
- 주유소, 상가, 가든 직할 - 매가가 평당 230만원

서구 새하동 문도동 주차면 1,800평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매가가 평당 80만원

북구 용두동 북측 재개발 자연녹지 2000평
- 투자/상가/구/할당/상가/지 및 아파트 단지/상가
- 매가가 평당 60만원

완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리/개발 기회 양호
- 드라이브 "해신"할당지 부근
- 매가가 평당 5만원(교향가)

완도 고금도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 해안 도로선, 전망 좋음
- 투자/차/양호
- 매가가 평당 15만원

영양 신북 농공단지 공장 2,300평
- 매가가 평당 26만원

현단 광산C부근 자연녹지 5,000평
- 개발 투자/차/양호(수원지구 인접)
- 용도: 공장, 골프연습장, 자동차, 호텔 등/가
- 매가가 : 평당 80만원

— 경매 투자 물건 —

치평동 7층 상가
- 단지 120평 건물 660평
- 개발 투자/차/양호(수원지구 인접)
- 용도: 공장, 골프연습장, 자동차, 호텔 등/가
- 매가가 : 평당 80만원

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

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

쌍암동 6층 상가
- 단지 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, 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.

토지

- 상무지구상업용지 (회사사주,병원,학원,식당 등)
 - 120평 평당 1,000만원
 - 600평 평당 950만원
 - 670평 평당 900만원
 - 680평 평당 850만원
 - 500평 평당 750만원
 - 278평 평당 1,400만원
 - 100평 평당 850만원
 - 120평 평당 580만원
- 무인모텔부지
 - 현산지 1,800평 평당 240만원
 - 도곡천 800평 평당 80만원
- 공장 및 창고
 - 완주 4,000평 자연녹지 평당550만원
 - 완주 5,000평 자연녹지 평당1100만원
 - 미륵동 상곡대지900평 평당1700만원
 - 미륵동 상곡대지900평 평당1500만원
 - 상가동 관리지역 1,200평 평당350만원
 - 매월동 자연녹지 3,000평 평당1600만원
- 광부지
 - 양월동 개발제한(자연녹지)지역 1,724평 평당190만원
 - 매월동 2,300평 평당 120만원
 - 정동동 주거지역 1,100평 평당480만원
- 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.방방곡곡.com

법인 설립 목적 및 사업 내용

- 부동산 매매업 및 임대업
- 부동산 계약 대행 및 분양 대행업
- 빌딩관리 및 컨설팅, 인허가 업무 대행
- 부동산 공/매/몰건 현장 관리분석업
- 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 각174평(분할가) 퓨전식당, 뷔페, 노래방, 미용실,주점 등
 - 1층 상가 140평 회집, 유출
 - 센터빌 호텔, 콜럼버스 부근 식당, 주점, 호프, 밀식, 목욕업
 - 340평, 280평, 180평, 120평, 88평, 45평, 37평(분할가)
 - 사무실 업무용도 230평, 171평, 164평, 100평, 80평, 67평, 40평 등
- 봉선지구
 - 사무실 업무용도 370평(분할가)
- 안산지구
 - 신축 5층 상가분양 임대 특약권

금매출

- 금호지구 상가 매도 19억7천만 연수익률24%
- 삼서동 신철도로 주유소 허가 필 토지 매대 건
- 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 유치원 부지 300평
- 수익성 상가, 점포
- 모텔 임대

★'방방곡곡'은 특허형 상호등록으로 무단 사용을 금합니다★
(불친절 상담) 대표이사 이종현 010-3002-0099