

식품 집중 탐구

감

달콤한 '천연 비타민'

99세까지 88하게

다. 흔히 비타민 C가 많이 들어 있는 과일로 새콤한 맛을 생각하기 쉽지만 감에는 꿀의 2배, 사과와 6배나 되는 비타민 C가 함유되어 있다.

또 감에는 목속의 나트륨을 배출해서 혈압을 낮춰주는 칼륨이 풍부하기 때문에 감을 자주 먹으면 고혈압과 동맥 경화 예방에도 도움이 된다.

일사귀 떨어진 감나무에 매달린 몇 개 안 남은 감이 따내는 겨울을 재촉하는 요즘이다.

가을에 맛나게 먹을 수 있는 감은 단 것이 흔치 않았던 시절 '귀하게' 먹을 수 있는 과일이어서 다양한 방법으로 가공, 활용 되었다.

또 최근에는 홍시를 영하 20도로 얼려두었다 겨울에 꺼내 먹는 일명 '아이스 홍시'도 인기 있는 주전부리 중 하나고 감을 속성시켜 만든 '감식초' 역시 젊은 여성들 사이에서 인기 음료로 자리잡았다.

단감·곶감·홍시...맛도 영양도 '금메달급' 하루 한 개 먹으면 비타민 섭취량 충분 고혈압·동맥경화·당뇨병 예방 효과도

와 스트레스를 예방하는 데도 효과적이다. 전문가들은 감 1개 정도면 일상생활에 필요한 비타민 A와 비타민 C의 하루 섭취량으로 충분하다고 말한다.

취와 숙취를 방지하는 효과도 있다. 하지만 장운동을 더디게 해 변비를 일으키므로 한꺼번에 많이 먹는 건 금물이다.



가을이 제철인 감은 과일중에서도 비타민 C의 함유량이 많아 '비타민의 제왕'으로 불린다.

혈이나 저혈압이 있는 경우에는 피하는 게 좋다. 감이 우리 몸에 좋은 과일임에도 불구하고 지만 모든 사람에게 다 좋은 건 아니다.

질·비타민 성분이 풍부하게 담겨 있어 감기를 예방해 준다. 또 꾸준히 마시면 고혈압·동맥경화·당뇨병 등을 예방하는 효과도 있다.

덜 익은 감을 따서 그릇에 두고 저절로 붉게 익힌 것을 '화시'라고 하고 나무에서 저절로 익은 것은 '연시'라고 하며 둘을 합쳐 보통 '홍시'라고 부른다.



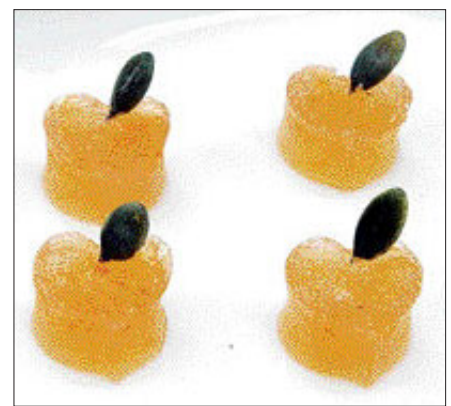
감 겨자채



감 샐러드



감 무스



감 앙갱

감 요리

"간식·후식으로 좋아요"

▲감 겨자채 = <재료> 감, 오이, 황백지단, 무, 당근, 잣, 양배추, 겨자, 설탕, 식초 <만드는 법> ①오이는 겉질 부분을 깎아 버리고 5mm, 1x5cm 크기로 썰어 놓는다

당근은 3cm 길이로 곱게 채 썰는다 ④과육과 무, 당근에 깨, 식초, 맛술, 설탕, 간장, 소금을 넣어 버무리고 감 나무구이에 담아낸다.

“피로회복·감기 예방에 유용” 박은서 원장의 식품과 한방. 감은 다른 과일에 비해 칼로리 뿐 아니라 비타민C가 풍부한 알칼리성 식품이다.

대인동삼일부동산. 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 시실분. 상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

을지공인중개사. 광주역 부근 주유소 현 성업중. 광 대로변, 대 660평. 건물 신축부지로도 적합.

정우부동산랜드. 상가부지 두임동 130평 내다지. 라인동산 앞 평면 160만원.

빛고을랜드공인중개사. 비전있는 남구. 지금이 부지의 최적기입니다. 남구 승촌동 1층 주거지역 금메

신한국부동산. 금매. 평산구 승촌동 승촌공단지부지. 대지: 4700평 최자가 분할가능.

국민공인중개사. 전 물. 47억 빌딩. 4억 5천 호화주택. 4억 5천 호화주택.

하이링크 컨설팅. 구해드립니다. ▶팔아드립니다. 토지. 상부지구상업용지. 건물매매. 건물매매.