식품 집중 탐구 홍 합

카사노바 즐겨먹던 천연 피로회복제

99세까지 88하게

타우린의 보고…숙취 해소 '으뜸'
한방선 말린 홍합 보약으로 사용
독소 없는 겨울~봄에 먹으면 좋아

홍합은 일반적으로 속살이 홍색이어서 홍합이라고 부르며, 영남지방에서는 합자, 열합, 강원도에서는 섭이라고 한다. 우리나라 전 해안과 중국 북부, 일본 등지에 분포한다.

홍합은 카사노바가 즐겨먹던 해산물로 유명하다.

카사노바는 특히 홍합 수프를 좋아했다고 전해지는 데 심지어 홍합수프를 장기간 먹지 못할 경우 실연의 상처보다 더 마음 아파했다고 한다.

붉은 산호 빛깔의 속살을 간직한 홍합은 간의 건강에 더 없이 좋은 천연 피로 회복제인 '타우린'의 보고다.

시중에서 판매되는 숙취해소 음료의 핵심 성분 가운데 하나인 타우린은 담즙산과 중합체를 형성해 담즙산의 독성을 완화하고 조직을 분해하는 작용을 한다. 이같은 작용 때문에 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 감소시켜 혈압을 적정하게 유지하는 것으로 알려져 있다.

타우린은 간에 쌓인 해독을 풀어주기 때문에 피로회복에도 좋은 성분이다.

특히 홍합에 들어있는 베타인 성분은 애주가들이 눈여겨 봐야할 영양분이다. 타우린과 함께 숙취해소 효과를 내는 주요 성분이기 때문이다.

홍합의 대표적인 영양분으로 꼽히는 베타인은 숙취를 예방하는 데 탁월한 효과가 있을 뿐 아니라, 손상된 간을 보호해주는 물질로 효능을 인정받고 있어 홍합국을 해장국으로 먹는 것도 권장된다.

홍합은 숙취 때문에 입맛이 없을 경우 입맛을 돋우고 영양을 보충할 수 있는 음식이다.

홍합에는 비타민A, B,B2, 칼슘, 인, 철분, 단백질이 풍부하게 들어있기 때문에 음주로 손실된 영양분을 효과적으로 보충할 수 있다는 것이다.

일반적으로 말린 홍합에는 타우린이 100g 당 2100㎎이나 함유돼 있으며, 영양 단백질은 56g, 지방은 10g 가량 들어있다.

특히 지방 성분 가운데 80%는 혈중 콜레스테롤을 낮추는 양질의 지방인 불포화지방으로 구성돼 있다.

홍합의 효능에 대해 장기간 연구한 아일랜드 왕립의과대학은 타우린이 동맥경화를 예방하고, 알코올성 지방간을 해소하는 효과가 있다는 연구결과를 발표하기도 했다.

홍합은 몸 속에서 병원균의 침입을 막는 항체의 생성을 촉진하는 음식으로 알려져 있다. 이같은 점 때문에 간염을 앓고 있는 환자들의 영양식으로 권장되고 있다. 소화력이 약한 노인이나 어린이들에게 홍합이 권장되는 이유도 여기에 있다.

한방에서는 홍합이 양질의 영양분을 많이 갖고 있는 점을 고려해 말린 홍합을 보약으로도 쓴다. 말린 홍합의 열량은 100g당 373㎉에 달한다.

홍합은 바다에서 나는 해산물 가운데 염분이 거의 없기 때문에 담백한 채소라는 뜻으로 담채로 불리기도 한다. 실제로 홍합은 몸에 해로울 수 있는 염분이 거의 없을 뿐 아니라 홍합 속에 함유된 칼륨이 체내에 축적된 소금 성분인 나트륨을 제거하는 역할도 한다.

중국인들은 홍합을 동해부인(東海夫人)으로 부르기도 한다. 홍합을 많이 먹을 경우 혈액순환을 촉진, 피부가 윤택해지고, 생리활성 작용을 도와주기 때문이다. 비타민과 무기질이 풍부한 홍합이 여성들의 빈혈이나 노화를 방지하는 데 효과적인 음식으로 알려진 것도 이 때문이다.

일반적으로 홍합은 겨울과 봄에 먹는 것이 가장 좋다. 5~9월에 채취한 홍합엔 독소가 들어 있을 수 있기 때문이다.

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

"오장을 보하고 피부는 매끄럽게"

홍합은 우리 바다에서 쉽게 구할 수 있어 많은 고서와 한방서에 흔히 소개되어 있는데, 맛이 달면서 성질이 따뜻해 피부를 매끄럽고 윤기있게 가꿔주며 오장을 보하는 효능이 있다.

'동의보감'에는 '오장의 기운을 보호해 주고, 허리와 다리를 튼튼하게 하며 성기능 장애를 치료한다. 몸이 허해 마르거나 해산 후에 피가 뭉쳐 배가 아플 때 이용하면 아주 좋다'고 기록돼 있다.

'방약합편'에도 '오래된 이질(痢疾)을 다스리며, 허(虛)를 보(補)하고 음식을 소화시키며, 부인들에게 아주 유익하다'고 나와 있다.

약재로서는 살을 말리거나 날것으로 사용하며, 자양(滋養)·양혈(養血)·보간(補肝)의 효능이 있어 허약체질·빈혈·식은땀·현기증·음위 등에 주로 단방(單方)으로 쓰인다.

또 간과 신장을 보하고 허약과 피로로 인한 어지럼증에 좋은 약이다. 정력이 부족해 허리와 다리에 힘이 빠졌을 때 좋고 강장제로 설사, 경기가 잦은 아이의 증상을 개선한다.

이유식에도 많이 쓰이는데, 홍합은 간 기능 뿐만 아니라 뼈와 근육을 튼튼히 하며 피를 만들어 주기 때문이다. 따뜻한 성질로 몸 속의 뭉친 것을 풀어주기 때문에 여성들의 '붕루(崩漏)','대하(帶下)','산후혈결(產後血結)','냉병(冷病)' 등을 다스리기도 한다.

이처럼 홍합은 각종 비타민과 미네랄 등을 많이 함유해 영양의 보고라고 할 수 있다. 영양학적으로도 풍부한 무기질이 동맥경화를 예방하고, 불포화지방산도 많아 혈중 콜레스테롤수치를 낮춰준다. 단백질뿐만 아니라 철분, 칼슘이 많아 빈혈예방에 효과적이며, 특히, 비타민C가 많아 항산화 역할로 노화방지에 좋다.

〈광주 예인한의원〉

홍합전

홍합리조또

버섯 홍합간장 조림

▶ 홍합 요리

지금부터 제 철…다른 재료와 잘 어울려

▲버섯 홍합간장 조림=요리 : ①마른 홍합을 찬물에 씻은 후 5분 가량 물에 불려 촉촉한 상태로 준비한다 ②버섯은 모양에 따라 먹기좋게 썬다 ③팬에 홍합을 먼저 볶다가 버섯을 넣고 버섯의 표면이 살짝 익을 정도로 조리한다 ④홍합과 버섯이 익는 동안 굴소스, 다진마늘, 파, 술, 설탕, 꿀, 간장, 참기름으로 양념장을 만든다 ⑤양념장을 팬에 부어 양념이 고루 배도록 조린다 ⑥⑤의 재료가 다 익으면 마지막에 녹말가루를 넣는다.

▲콩나물 홍합해장국=요리 : ①콩나물을 씻어 냄비에 담고 물과 다진마늘을 넣고 끓어오르면 준비한 홍합을 넣는다 ②소금으로 간하고 파를 어슷하게 썰어 넣는다.

▲홍합리조또=요리 : ①쌀을 씻은 뒤 1시간 가량 물에 담가 불린 다음 체로 거른다 ②홍합을 소금물에 씻어 살을 발라낸다 ③팬에 다진마늘과 피망, 양파를 넣고 볶는다 ④팬에 불린 쌀을 넣어 볶다가 물을 조금씩 붓고 쌀이 익기 시작하면 백포도주를 넣고 젓는다 ⑤밥이 꼬들꼬들하게 익으면 생크림을 넣고 계속 젓다가 홍합을 넣어 익힌다 ⑥소금과 후춧가루로 간한 다음 밥이 죽처럼 걸쭉해지면 파마산 치즈가루와 다진 파슬리를 넣어 섞은 뒤 불을 끈다

▲홍합전=요리 : ①마른 홍합을 씻어 준비한다 ②피망을 잘게 다진다 ③밀가루를 입힌 다음 계란을 입힌 뒤 프라이팬에 지진다.

〈도움 주신 분 김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
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 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 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.

을지공인중개사
☎ 019-616-2353
011-601-8230
▶광주역 부근 주유소 현 성업중
• 광 대로변, 대 660평
• 건물 신축부지로도 적합
▶롯데백화점 부근 상업용지
• 3층 상가 및 주차장
• 보 1억1천 / 월 860만
▶충장로 4가 5층 상가
• 대 53평 건 268평
• 보 1억 / 월 160만
• 공시지가 당 766만
▶양동 상업지역 고급주택
• 실내2층 대 60평 건 61평
• 매매가 2억5천
▶화순 남면 주산리 관리지역
• 약 1000평
• 매매가 당 10만원

정우부동산랜드
☎(代)671-0923 핸 011-607-2213
(진월동 대성여고입구 동성고후문사이)
상가부지 두암동 130평 나대지
·라인동산 앞 평당 150만원
화순 앵남 전원주택부지 170평
·앵남역부근마을(순환계획도로접) 170평 관리지역 평당 35만원 급매
화순읍 농가주택 187평
·다지리 부지 187평 한옥1동 25평 옹자 2500포함 매도가 8천만원
관리지역 대지2100평(공장부지)
·순천 황전선변리(구례역부근 섬진강변) 도로접 평당 35만원(공시가33만원)
곡성삼기농소 전원주택 210평
·곡성I/C나 고속도로부근 부210 건평 20평 리모델링필 매도5천5백만원
운남동 2천세대상가 3칸매도
·지하28평(옹3500)포함 4천, 2층 30평(보 3천+月45)포함 1억9천 2층 62평(옹2억 5천 보2천 月140)8억3천
장흥 유치 대천리(전·답·임야)
·26000평(보림시위 탐진댐상류)매도가3억5천
구례용방(관리지역) 3024평 매도
·포장도로접 공장부지 및 수련장적합 평당35만원
상가주택 대47평, 건평48평매도
·진월동 대성여고입구 매도가 1억3천
개척교회 적합상가 75평
·치평동 상무지구 COAPT 상가3층 (융자1억5천포함) 매도가2억4천만원
상가신축부지 사거리코너
·주월동 15×10m 72평 단층상가 매도가:2억7천
※자세한 정보는 홈페이지 한글주소: 정우부동산 또는 영문주소: bds13.co.kr 으로

빛고을랜드공인중개사
☎ 674-1500
비젼있는 남구, 지금이 투자의 최적기입니다
남구 승촌동 1종 주거지역 급매매
·600평 당45만 버스노선 접 공장 전원주택 적합
남구 이장동 임야3,000평 급매매
·신도로접 당 3만원 투자유망지역
남구 이장동 임야 2800평 급매매
·마을접 도로있음, 대밭, 밤나무, 소나무(식재) 평지 평당가:15만원 주말농장 최고지역
남구 양촌동 1종 주거지역 급매매
·큰차진입가능 1200평 당25만원 공장 전원주택 하치장 물류창고 적합 투자최고지역
남구 화장동 1종 주거지역 매매
·대지 800평 평당 25만원 도로접 투자유망지역 전원주택 실버타운병원 별장부지 최고
남구 양과동 대지 급매매
·노인병원부지:대지800평 별장 전시장 공장 창고부지 적합 4차선 도로접 75만원
남구 이장동 전1200평
·당12만원 농로접 그린벨트 주말농장 투자유망지역 최고
남구 이장동 답970평 급매매
·농로접 당 16만원(투자적합)
서구 풍암동 1036-20번지 주거용지
·대지60평 매평당150만원 원룸, 사무실, 창고 적합

신한국부동산
☎ 062)945-7171
010-3913-4009
(광산구 윤수동 소촌공단앞)
급 매
광산구 소촌동 소촌공단부지
·대지 : 4700평 최저가 분할가능
·대지 : 1733평 최저가
·대지 : 1400평 분할가능
·대지 : 300평 건평150평
·대지 : 280평 영광선도로변
·공단옆 주거지 : 800평 최저가
·공단옆 주거지:1000평 분할가능
·광산경찰서 주변:주거지 90평
·평동공단 옆 준공업부지 300평
·평동공단 옆 준공업부지 500평
·평동공단 옆 대지 250평
·평동공단 생산녹지 400평, 500평, 800평
·평동공단 생산녹지 460평, 550평, 505평
·평동공단 앞 도로변 500평
땅
·선암동 선운지구 옆 최고요지 581평 최저가
·덕림동 관리지역 답 900평
·덕림동 관리지역 답 908평
·덕림동 관리지역 답 600평
·광산구 하산동 나주간도로변 LPG 주유소부지
·나주간 도로변 생산녹지 1200평
·나주간 도로변 생산녹지 1000평
·전원주택지 합평 월야 700평
·전원주택지 합평 월야 900평
·전원주택지 합평 문장 2종주거지 1600평
·지연녹지 1000평
·관리지역 1000평
공인중개사 자격증소지자 남·여모집

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)
건 물
◎47억 빌딩
대800평 건1,000평 보10억 월4,500만원 옹700억 포함
◎4억 5천 호화주택
대지230평 건평60평 음식점 유아원 적합
◎북구청앞 3억 5천 호화주택
대지 160평 건80평 식당가능 8×6m 코너
◎7억9천 말바우 상가 매매
20×8m코너 보1억8천 월500만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건820평 보3억3천 월800만
◎17억1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함 아파트 7,000세대 상권
◎25억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1,900만원
◎65억 상업지역 빌딩
대570 건1,650평
◎125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평
◎9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억8천 월450만원
◎건물 90평 임대 8층
삼성 홈플러스 부근 35m 대로변 전시효과 좋음
주유소 전문중개
◎시내 8억주유소 급매
대280 건평 옥60평 보8천 월440만원포함
◎10억 주유소 평1,200평 가든포함
◎11억5천 시외 주유소
기사식당 카센터 포함 2000평 장사잘됨
◎13억 시내 주유소 급매
대200평 일매출 800만-900만원
◎17억 시외 주유소
대1,800평 휴게소 포함 건200평 하루 매출 1,200만원~1,300만원
◎LPG충전소, 주유소부지
광산구 35×10m코너, 평당200만원 산업지역
병원부지 전문중개
◎550평 평당 650만원
◎360평 평당 850만원
◎140평 평당 900만원
땅
◎문흥동 자연녹지 1,000평 평당 156만원 30m 도로접
◎두암동 120평 주거지역 평당 140만원 참고 교회 부지
◎첨단 자연녹지 500평 평당 140만원
◎첨단 상업지역 500평 평당 450만원
◎곡성 섬진강변 5000평 별장, 연수원부지 관리지역 평당 7만원
◎담양 임야 16만원 평당 1만원
◎관리지역 임야 7000평 담양 평당30만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◎오피스텔부지 300평 평당1,90만원 전대후문에서 6~7분 도보
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야 1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◎양산동 식당부지 48평 평당 115만원
◎23억 종교시설 연수원 실버타운부지 12만평 건물 500평, 해남 50만평
◎자연녹지(골프연습장적합)3000평 급매 35m도로접 계고지 목욕탕시 창고공장 적합 평당120만원
◎장성 5만5천×2만원
◎곡성농장 20000평 6억5천
◎2억5천 양계장(육계)매매
33,000수 규모, 대(축사):1,479평 건(축사):550평, 1층가옥 148평 건 26평
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천 1,400평 건물 500평
A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원
공시지가 이하 급매장
• 오치동 140평
• 오치동 160평
• 두암동 120평
• 금남로 130평 공시지가 13억 매매가 7억
• 두암동 홈플러스 빌딩임대 8층 80평 평당200만원 전시효과좋음

하이랭크 컨설팅
☎(代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구. 구-상무대입구)
▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.
토 지
◎상무지구상업용지 (회사사옥,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
• 첨단지구 1,600평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원
◎공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 광산구 5,000평 자연녹지 평당110만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 마륵동 생녹(답)900평 평당150만원
• 삼거동 관리지역 1,200평 평당35만원
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당160만
◎땅투자
• 망월동 개발제한(자연녹지)지역 1,724평 평당19만원
• 매월동 2,300평 평당 120만원
• 장등동 주거지역 1,100평 평당48만원
건 물
◎건물 매매
• 상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매매가 53억
• 상무지구 보증금 2억 월세 600만원 매매가 15억
• 보증금 35억 월세 3,200만원 매매가 79억
• 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
• 보증금 7억 월세1,400만원 매매가 26억
• 보증금 13억 월세 4,000만원 매가 72억
• 상무지구 보증금 2억 월세 900만원 매매가14억8천만원
◎기타투자부동산
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 풍암동 자연녹지1만평 평당140만원
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원 (식당으로 적합)
• 마륵동 생녹 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 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net