

식품 집중 탐구

대추

▶ 대추 요리

몸이 차고 허약해질 때 먹는 보양식

“대추, 보고도 안먹으면 늙는다네”

99세까지
88하게

노화 예방하는 불로장수의 '묘약'
단백질 등 36가지 무기원소 풍부

한방에서 가장 많이 쓰는 약재로는 감초가 대표적이지만, 대추는 한약은 물론 음식 재료로 까지 전방위적으로 사용되는 과실이다. 한방에서는 대추의 다양한 쓰임새 때문에 또 다른 감초로 부르기도 한다. 대추에는 단백질, 지방 등 영양소와 사포닌, 포도당, 과당, 다당, 유기산, 칼슘, 인 등 36가지

다양한 무기 원소가 들어있다. 대체로 영양을 주먹한 선인들은 대추 3개로 식사를 대신한다는 속담까지 만들어냈다.

조상들이 가장 주목한 대추의 효능은 노화를 예방하고 젊음을 유지시켜 주는 작용이다. '대추를 보고도 먹지 않는다면 늙는다'는 옛말이 전해질 정도로 옛 사람들은 대추를 훌륭한 노화 예방약으로 여겼다.

실제 대추는 혈관과 혈액의 건강에 관여하는 핵심 영양분을 다량 함유하고 있다. 대추에 포

함된 사포닌과 비타민P, C는 이같은 효능의 원천이다.

비타민P는 모세혈관을 건강하게 해주는 효과가 있다. 비타민P는 비타민C의 작용을 도와 노화를 막고 모세혈관을 튼튼하게 해줘 고혈압과 동맥경화 등 생활습관병을 예방해주는 물질로 꼽힌다. 또 비타민P가 부족하면 자반병(紫斑病)을 일으키기도 한다.

대추에 함유된 사포닌은 각종 혈관질환의 원인이 되는 콜레스테롤을 녹이는 작용을 한다.

사포닌 성분은 심폐기능 향상은 물론 면역력과 생리기능 증진에 탁월한 효능을 발휘하는 인삼의 주요 성분 가운데 하나다.

대추의 영양분으로 최근에 주목받고 있는 것은 cAMP 성분이다. 우리 몸 속에서 cAMP라는 물질은 인체의 면역력을 높이는 역할을 한다. 대추는 이 cAMP를 활성화하는 물질을 많이 포함하고 있어 질병 예방식으로도 권장된다.

대추는 또 강장제, 이뇨제, 영양제, 중화제, 진해제, 소염제로 한방에서 널리 쓰이는 약재다. 불면증과 신경쇠약 등 생활로 인해 생기는 스트레스와 불면증을 해소하는 효과도 있다고 전해진다.

대추는 갈락타오스, 자당, 맥아당 등 당(糖) 성분이 많이 들어있기 때문에 단맛이 난다. 이 단맛은 긴장을 풀어주고, 날카로워진 신경을 완화하는 약리작용으로 불면증을 해소한다.

특히 대추씨에는 이같은 성분이 많이 들어 있다. 일반적으로 밭에서 자란 대추씨보다 야산에서 자란 대추의 열매를 수확한 밭대추씨가 정신을 안정시키는 효과가 더 강하기 때문에 산조인(酸棗仁)이라 명명, 약재로 많이 쓴다.

대추는 여성들에게 흔한 정신적,심리적 갈등으로 인한 히스테리 증세를 치료하는 효과가 크다.

짜증 우울증과 히스테리 증상을 겪고 있는 갱년기 여성들에게 대추가 좋은 이유도 이 때문이다. 신경안정을 위해서는 대추와 대파를 함께 달여먹으면 좋다고 한다. 대추와 대파의 하얀 부분을 함께 달여서 복용하는 방법이 그것이다.

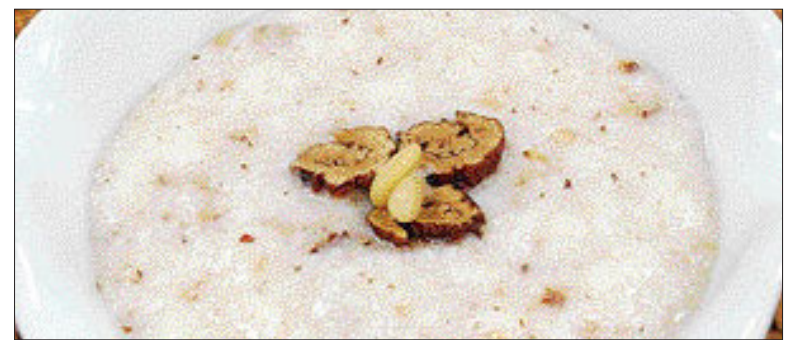
음식 재료로 대추를 쓰는 것은 독성을 중화시키는 대추의 특성을 살리기 위한 것이다. 대추가 독성을 흡수한 뒤 중화하는 효과를 내기 때문에 대추를 넣고 음식을 조리했을 경우 잘 끓였다면 굳이 대추를 먹지 않아도 된다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=남명주기자 mjna@kwangju.co.kr



▲인삼대추튀김=(재료)수삼 1뿌리, 대추 6개, 식용유, 튀김가루 1/2컵, 물 1/2컵, 감자개 1종
(만드는 법)①수삼을 6cm 길이로 약간 굵게 채썰고, 대추는 씻은 행주로 닦아 돌려 깎는다 ②대추를 수삼과 함께 돌돌 만든다 ③튀김 반죽을 만든다 ④수삼을 말은 대추를 튀긴다.



▲대추죽=(재료) 대추 1컵, 불린쌀 1/2컵, 물 2컵, 당근 1/4개
(만드는 법)①불린 쌀에 물을 넣고 믹서에 곱게 간다 ②돌려 깎은 대추와 당근을 다진다 ③반비에 식용유를 두르고 쌀을 볶다가 당근, 대추, 물을 넣고 저어가며 끓인다.

▶대추 주=(재료)마른대추300g, 소주 1.8ℓ
(만드는 법)①대추를 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음 소주, 설탕과 함께 용기에 담고 밀봉한다 ②6개월쯤 지나 술빛이 옅은 호박색이나 갈색이 날 때까지 숙성이 되면 마신다.

▼밤대추 쇠고기 말이=(재료) 채근살 300g, 밤 10개, 대추 10개, 오이 1/2개, 당근 1/2개
쇠고기 양념: 간장, 설탕, 청주, 다진마늘, 소금, 후춧가루
(만드는 법)①쇠고기를 양념장으로 간한다 ②밤과 대추, 오이,당근을 가늘게 채 썰는다 ③쇠고기에 채썬 재료와 물을 넣고 돌돌 만든다 ④팬에 식용유를 두르고 쇠고기 말이를 익힌다.



(도움 주신 분=김지현 요리학원 진미연 연구원·푸드스타일리스트 김나영)



대추는 갈매나무과 낙엽교목인 대추나무의 열매다. 대추나무는 유럽 동남부와 아시아 동남부가 원산지다. 한방에서는 햇볕에 말린 가을 대추를 대조(大棗)라 부른다.

박은서 원장의 식품과 한방

대추는 성질이 따뜻하고(溫) 달아서(甘), 혈액(血脈)의 진액을 더함으로써 안신(安神·정신을 안정시킨) 효과가 있다. 오장을 보해서 12경맥의 흐름을 도와 소화흡수력을 키워주고, '신경안정작용'을 하기 때문이다. 또 심장을 도와 혈액순환을 원활하게 하고 신경을 안정시켜 잠을 잘 오게 한다. 특히 갱년기 여성의 정서불안, 번조(煩燥)증에 특효

“갱년기 여성 정서불안증에 특효”

가 있다. 한의서 '신농본초경'에도 '심맥(心脈)의 사기(邪氣)를 다스리고 속을 편안하게 하며, 비기(脾氣)를 기르고 위기(胃氣)를 튼튼하게 한다'고 나와있다. 그러므로 대추는 비위장을 건강하게 하며, 뱃속이 차서 아픈데다 설사하는 경우에도 효과를 볼 수 있다.

위장병, 빈혈, 불면증, 수족냉증, 전신쇠약 등에도 좋아 장기복용하면 체력을 향상시킨다. 노화를 방지하고 부인병에도 특효가 있어 서 종국의 황제나 비(妃)가 불로장수식으로 즐겨 먹었다고 한다. 임산부에게는 '보하(補虛)작용'을 할 뿐 아니라, 신경안정과 심장부담을 줄여주기 때문

에 태아를 보호해 주는 '안태(安胎) 효과'가 크다. 그러나 날 것으로 많이 먹으면 몸에 열이 생기고 소화장애를 일으키기 쉬우므로 좋지 않다. 특히 '습담(濕痰)'으로 소화가 잘 안되거나, 가스가 차서 두부룩하며 배가 나온 경우에는 피해야 한다. 몸이 자주 붓거나 속에 열이 많은 경우에도 적게 먹어야 한다. 오래 먹으면 비(脾)장이 손상되어 몸에 체가끼기 습(濕)이 생기기 쉬우므로 주의해야 한다.

(광주에인한의원·062-374-7575)

<p>대인동산일부동산 ☎ (TEL) 223-1140, 5210 TEL 011-602-2222 (중주연계 산본점, 대인동 산본점, 4차점)</p> <p>좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분</p> <p>상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.</p> <p>광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아 질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이지만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.</p> <p>사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.</p>	<p>정우부동산랜드 ☎ (TEL) 671-0823 TEL 011-607-2213 (전남동 대성아파트 동성아파트로사)</p> <p>상가부지 두입동 130평 내대지 -대인동산 일평당 150만원 화순 영남 전원주택부지 170평 -영남부근미물(순천계곡도로옆) 170평 관리지역 평당 35만원 급매 주입한곡리 공장부지 5176평 -관리지역 건물200평 용적2656천호와 매도가 평당 10만원 남구 이장동 투자용은 684평 -평사리구 시멘트도로옆 평당14만원 1중주거내대지 205평 급매 -남구 송하동(인성고교 옆 현역여객선) 평당 120만원 은남동 2천세대상가 3칸매도 -지8282(83500)포면 4칸, 2층 30평(지3칸+145)포면 198칸 2층 62평(82295칸 52칸, 140)39433</p> <p>개구밭 및 임야 4만7천평 -화산양양면(11221천, 임야2616천) 평당6천원(수원동, 기동원) 구례읍내(관리지역) 3024평 매도 -포장도로옆 공장부지 및 수련장적합 평당32만원 원도산지 대곡기든부지 1216평 -지산동(2순환도로부근)시멘트도로옆 평당32만원 보전부지 1984평 당 매도 -지산동(2순환도로부근)시멘트도로옆 평당32만원 상가건축부지 사거리코너 -주원동 15x10m 72평 단층상가 매도가:2억2천</p> <p>※ 자세한 정보는 홈페이지 한글주소: www.jungwoo.com 또는 영문주소: bds13.co.kr 으로</p>	<p>중개법인 리치부동산관리(주) ☎ 062/233-9311~3</p> <p>화순군 남면 대곡리 청송골 당 10,123㎡(3,062평) 농업보호구역 평당 30,000원</p> <p>시설물: 파이프비닐하우스 600평(300평×2) 주택 20평 전기시설 설치됨(16kW) 전화 설치됨 절반이상 녹차식재(3년)</p> <p>현황: 평탄한 지형임 (좌측)약300m이상 계곡에 접함 (우측)약300m이상 4m포장도로에 접함</p> <ul style="list-style-type: none"> 부동산 경매 부동산 투자분석 부동산 재산관리 문중 재산관리 <p>오 권 교 016-615-3900</p>	<p>빛고원랜드공인중개사 ☎ 062/674-1500 010-9455-2200 (원곡동 드라마 세트장 옆)</p> <p>비전있는 남구, 지금이 투자의 최적기입니다</p> <p>원산동 당700평 20만원 -농로옆, 투자적합</p> <p>양과동 대지급매매 550평 1중주거지역 -평당 40만원 도로옆 전원주택, 공장, 창고 적합</p> <p>남구 양촌동 1중 주거지역 급매매 -큰차진입가능 1200평 당25만원 공장 전원주택 하차장 불류창고 적합 부지최고지역</p> <p>남구 화성동 1중 주거지역 매매 -대지 800평 평당 25만원 도로옆 부지유망지역 전원주택 살바다 문경원 별장부지 최고</p> <p>남구 양촌동 1중 주거지역내 주택 증매매 -300평 평당 50만원 도로옆 부지 유망지역</p> <p>서구 공암동 1036-20번지 주거용지 -대지 60평 매평당150만원 원룸, 사무실, 창고 적합</p> <p>남구 이장동 전680평매매 -차량진입가능, 당15만원 주말농장적합(투자유망지역)</p>	<p>대인부동산컨설팅 ☎ 011-625-0510 (성동동 한국병원 옆)</p> <p>패럴리 레스토랑 임대(고급상업지역)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 동산동 최고급 주거지역 ● 1층 83평(분할가능)신축건물 ● 일식(횡집)레스토랑에 적합 ● 동산동 한국-쌍용아파트 정문앞 <p>학원임대 (영어논술, 파파리, 요가 3층-50평(분할가능))</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 영어, 수학, 논술, 미술 ● 분선동 최고요지 (쌍용-한국아파트 정문앞) ● 최고의 주거지역 ● 초·중·고 인접 <p>영어학원 임대</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 동산동 쌍용-한국아파트 인근 ● 대도변 사거리코너 ● 5층 103평 보이 월205만 ● 최고 인테리어 시설 비품 포함 <p>토지매도</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 광안구 신정동 해남제지지구뒷편 ● 당지 750평 평당85만원(자연녹지)8m,도로옆 ● 11억5천 시의 주유소 ● F블럭 상업지역 ● -대145평 평당 750만 ● 동광양시 황금동 황금제지지구 ● -현 사업진행 한지점 ● -준주거지역 104평 평당 140만 ● 동광양시 도이들 택지지구 ● -상업지역 416평 평당 50만 <p>상가매매</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 동산동 쌍용아파트 정문앞 ● -대지 140평, 건평 200평, 지하 80평(주차장) 매대가 13억5천(중지4억)신축건물 	<p>국민공인중개사 ☎ 011-635-7939, 010-3114-6103 (두암동 무등도서관사거리 농협앞편 2층)</p> <p>건 물</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 47억 빌딩 ● 400평 2100억 보이 840000000 870000000 ● 4의 5천 호화주택 ● 대지2200평 건평9000평 용적10000평 ● 북구청암 3의 5천 호화주택 ● 대지 1600평 건평 4100평 용적 8700평 코너 ● 7억9천 말바우 상가 매매 ● 20x40코너 보이8500 45000000 ● 13억9천 빌딩 20x10m코너 ● 대지 4000평 2100억 보이 840000000 870000000 ● 17억 5천 평지 1221만 빌딩부지 ● 2500 14500 97000 20000 17000 4000 6000 ● 26의 상업지역 빌딩 ● 대1850평 건평 2800평 용적 59억 118000000 ● 65의 상업지역 빌딩 ● 대870 건 18500 ● 125의 빌딩 매매 ● 대1000평 건 25000000 ● 89의 8천 빌딩 ● 대1000평 건 25000000 ● 92의 9천 빌딩 매매 ● 대1000평 건 25000000 ● 92의 9천 빌딩 매매 ● 대1000평 건 25000000 <p>평</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 문흥동 자연녹지 1,000평 평당 1560만원 30m 도로옆 ● 구암동 120평 주거지역 평당 1400만원 최고 30평 부지 ● 칠대 자연녹지 500평 평당 1400만원 ● 정선 상업지역 500평 평당 450만원 ● 극심 심전건평 5000평 평당 1500만원 관리지역 용량 7만원 ● 담양 일야 ● 1600평 평당 1000원 ● 관내지역 일야 7000평 평당 9000원 전매분에서 6-7만 도로 ● 오곡로 부지 300평 평당 12000원 전매분에서 6-7만 도로 ● 과수원 모지가능 그린빌 일야 ● 1800평 건평 2500평 용적 1550만 전매분 2000 ● 상동 1200평 1000평 1000평 1000평 ● 안산동 식당부지 480평 평당 1150만원 ● 92의 종교시설 연수원 숙박시설 부지 1200평 건평 5000원, 해남 5000원 ● 자연녹지골프연습장(3000평 급매 3000000원 전매분에서 2000000원) ● 정선 5500원 22만 ● 극심농장 20000평 6억5천 ● 2억5천 일야(목계)매매 300000000, 대(축사):1,47999 전(축사):35000, 18774 14899 전 2899 <p>주유소 전문중개</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 시내 8억주유소 급매 ● 대200 건평 2400평 보이 4400만원포함 ● 10의 주유소 평 2000만 가파로 ● 11의 5천 시의 주유소 ● 가사지대 7칸터 포함 20000평 장차점 ● 13의 시내 주유소 급매 ● 대2000 평 용적 3500 22000평 하루 매출 1,200만원~1,300만원 ● LPG전소, 주유소부지 ● 관구 35x10m코너 평당2000원 상가7000원 <p>병원부지 전문중개</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 550평 평당 650만원 ● 380평 평당 850만원 ● 140평 평당 300만원 <p>건물 구매</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3000세대 정문 10억 빌딩 급매 ● 대90 2280 ● 보충금 194,000 7000원 <p>공시지가 이하 급매장</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 오차 140평 ● 오차 160평 ● 두암동 120평 ● 금곡동 130평 공시지가 13억 ● 매대가 7억 ● 두암동 관공리 300평 빌딩매매 8층 80평 평당200만원 전시효과물 	<p>하이링크 컨설팅 ☎ (TEL) 383-5221, TEL 011-609-5221 (상동지구 입구, 구-상동대입구)</p> <p>▶구해드립니다 ▶팔아드립니다</p> <p>병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주요소통 각종투자용 부동산을 구해드립니다.</p> <p>토 지</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 상동지구상업용지 (회사사육,병원,학원,식당등) ● 120평 평당 1,000만원 ● 600평 평당 950만원 ● 670평 평당 950만원 ● 680평 평당 880만원 ● 500평 평당 750만원(상업지구) ● 278평 평당 1,400만원 ● 100평 평당 850만원(상업지구) ● 120평 평당 570만원(상업지구) <p>● 무인 모델부지 -도곡천 700평 평당 750만원</p> <p>● 예식장,장례식장 적합한토지 -매월동 자연녹지 3,000평 평당1600만원 (노2영역임야 양양평으로도 적합)</p> <p>● 골프연습장 적합한토지 -수원지구, 신항지구 3만제자주변 자연녹지 5,000평 평당1200만원 -정동동 주거지역 1,100평 평당480만원</p> <p>● 공장 및 창고 -마곡동 생곡(대지)900평 평당1700만원 -마곡동 생곡(대지)900평 평당1500만원 -상동동 관리지역 1,200평 평당350만원</p> <p>건 물</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 건물 매매 ● 상동지구 보충금 12억 ● 월세 2,200만원 매대가 53억 ● 상동지구 보충금 2억 ● 월세 600만원 매대가 15억 ● 보충금 35억 월세 3,200만원 ● 매대가 79억 ● 보충금 7억 월세 1,500만원 ● 매대가 27억 ● 보충금 7억 월세 1,400만원 ● 매대가 28억 ● 보충금 13억 월세 4,000만원 ● 매대가 72억 ● 상동지구 보충금 2억 월세 900만원 ● 매대가 14억4천천만원 <p>● 기타투자부동산 -중양동 자연녹지1만평 평당 140만원 -마곡동 생곡 2,200평 평당 1950만원 -광안구 도산동 22,000평 평당12만 원(100%전매분 관리사육포함) -말월동 개발제한(자연녹지)지역 1,724평 평당99만원(대지 1,000평 평당405만원) -장동동 주거지역 1,100평 평당 4848만원</p> <p>※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화 주십시오</p> <p>★ 24시간 물건접수 및 상담함영 ★ 전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221 메일접수 leechulgi@hanmail.net</p>
--	--	--	--	--	--	--