식품 집중 탐구 강낭콩

나쁜 콜레스테롤 퇴치 '혈관 청소부'

식이섬유소·비타민B 함량 높아
고지혈증 예방하는 '기적의 식품'

99세까지 88하게

최근 컬러푸드(Color Food)의 바람으로 식단을 차릴 때 음식을 색깔별로 가려서 먹는 게 유행이다. 우리 조상들은 예전부터 오방색이란 이름으로 '컬러푸드'를 일상에서 다양하게 섭취해 왔다. 검정깨, 호박, 가지 등 뚜렷한 색깔을 갖고 있는 식품들이 모두 우리 땅에서 난 것들이었기 때문이다.

색깔로 영양가를 따질 경우 강낭콩을 빼놓을 수 없다. 연한 붉은색을 띄고 있는 강낭콩은 혈관 건강에 좋은 식품이다. 특히 고지혈증을 예방하는 효과가 뛰어나기 때문에 '혈관청소부'라는 다른 이름으로 불린다.

일반적으로 고지혈증은 지방 대사가 제대로 이뤄지지 않아 혈액 속에 지방이 많은 상태를 의미한다. 고지혈증은 협심증이나 돌연사의 직접적인 원인이 되고 고혈압, 동맥경화, 심혈관계 질환의 위험 요소로 작용하기 때문에 세심한 관리가 필요하다.

고지혈증을 예방하기 위해서는 콜레스테롤과 포화지방산 함량이 낮고 식이섬유소 함량은 높은 식품이 좋다고 한다.

강낭콩은 이 모든 조건을 충족하는 완전식품이다. 콩에 들어있는 레시틴과 사포닌 등의 성분은 혈관에 붙어 있는 중성지방과 콜레스테롤을 감소하는 효능이 있다.

레시틴은 혈액 속에 있는 나쁜 콜레스테롤을 미세한 분자로 바꿔 혈액에 혼합하는 작용을 한다. 이에 따라 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤인 LDL이 혈관 벽에 붙는 것을 막아 근본적으로 동맥경화를 예방한다는 것이다.

캐나다 토론토대학 연구팀은 지난 3월 점액성 섬유소, 식품 스테롤, 콩 단백질, 아몬드 등 네 종류로 구성된 '포트폴리오 식단'을 1년간 충실히 지킬 경우 '나쁜 콜레스테롤' 수치를 20% 이상 떨어뜨릴 수 있다는 연구 결과를 제시했다.

미국 식품의약국(FDA)에서는 고지혈증 예방을 위해 강낭콩에 함유된 단백질을 하루 25g씩 섭취하도록 권장하고 있다.

강낭콩에 들어있는 레시틴은 인체에서 뇌와 간장에 많이 함유된 성분으로, 간장 보호와 치매 예방에 영향을 미치는 영양분으로 꼽힌다.

사포닌은 노화를 촉진하는 과산화 지질의 생성을 억제하고 지방 대사를 촉진하는 등 비만을 예방하는 효과도 있다고 알려져 있다.

특히 강낭콩의 경우 식이섬유소가 가장 많고, 비타민B군 함유량도 매우 높아 고지혈증을 효과적으로 예방할 수 있는 식품으로 꼽힌다.

식이 섬유소의 경우 강낭콩 100g당 19.3g을 차지할 정도로 많다. 식이 섬유소는 중성지방이 체내에 흡수되는 것을 막고 혈관 벽에 붙어 혈액 순환을 막는 중성지방을 대변과 함께 몸 밖으로 내보내는 역할을 한다.

콩에 들어있는 이소플라본 성분에는 성호르몬을 활성하는 작용이 있어 갱년기 장애를 겪는 여성에게 도움을 준다.

이 밖에도 강낭콩에는 필수 아미노산인 라이신, 로이신, 트립토판, 트레오닌이 많기 때문에 쌀이나 보리에 섞어 먹으면 단백질 섭취량을 늘릴 수 있다.

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

강낭콩의 원산지는 멕시코 중앙부에서 과테말라, 온두라스 일대로 알려져 있다. 강낭콩은 콩류 중에서 세계적으로 재배 면적이 가장 넓은 작물 가운데 하나다.

박은서 원장의 식품과 한방

"오장의 기운을 따뜻하게 보호"

강낭콩을 한약재로는 '채두(寀豆)', '운두(雲豆)'라 부른다. 따뜻한 성질을 갖고 있어 오장의 기운을 보호해주기 때문에 오래 복용하면 머리카락이 세는 것을 예방할 수도 있다. 중국을 거쳐 우리나라에 들어온 뒤 일제시대 때부터 식용으로 재배돼 온 것으로 알려져 있다.

'본초강목'에는 '설사를 멎게 하고 더위와 입안의 갈증을 해소하며 위장을 따뜻하게 해줘 열을 내리게 한다'고 기술돼 있다.

꽃잎을 볶아 가루로 만들어 먹으면 여성대하증은 물론 주독(酒毒)과 복어의 독을 없애는 데 효과를 볼 수 있다. 꽃의 탄닌 성분이 자궁 점막에 수렴작용을 하기 때문이다. 여름에 더위에 지쳐 기운이 빠질 때도 강낭콩의 꽃을 삶아 먹으면 효과를 볼 수 있다.

강낭콩은 팥처럼 지방이 적지만 식이성섬유질이 풍부하고, 비타민 B군 함유량이 높다.

이 식이섬유는 고지혈증에 문제가 되는 중성지방의 체내흡수를 막아, 대장에서 담즙산의 형태로 대변과 함께 배설시킨다. 서양에서는 이 때문에 강낭콩을 '기적의 식품' 이라 부르기도 했다. 필수아미노산(리신)이 적은 쌀과 함께 혼식할 경우 단백질을 풍부하게 섭취할 수 있다. 또 풍부한 콩단백질로 혈중 콜레스테롤과 지방을 감소시켜 동맥경화를 예방하기도 한다.

무기질과 비타민 등이 풍부해 영양상으로 균형을 유지하고 있는 '콩'이지만, '인'의 함유량이 높아 칼슘이 풍부한 음식과 먹으면 '인산칼슘'이 형성되는 단점도 있다. 체내에서 칼슘과 인산이 결합해 소변 등으로 배출되기 때문에 칼슘 영양분이 섭취에 지장을 줄 수도 있다.

〈광주예인한의원〉

▶ 강낭콩 요리

색깔도 영양도 맛도 최고

▲강낭콩 참치 샐러드=〈만드는 법〉①강낭콩을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶는다 ②참치 통조림에서 참치를 꺼낸 후 기름기를 뺀다 ③샐러리, 양파를 잘게 다진 뒤 소스와 섞는다 ④바게트위에 치커리를 깔고 재료를 담는다.

▲강낭콩 호박범벅=〈만드는 법〉①호박과 강낭콩을 각각 물에 삶아 건져낸다②호박을 덩어리가 없어질 때까지 으깬다 ③찹쌀가루를 익반죽하여 빚는다 ④②에 삶은 팥과 강낭콩을 넣고 찹쌀가루를 뿌려 넣어 범벅을 만든 뒤 둥글게 빚은 찹쌀완자를 넣어 끓인다 ⑤호박에 소금, 설탕을 넣고 간을 맞춘다.

▲강낭콩 컵 케이크=〈만드는 법〉①그릇에 버터를 넣고 거품기로 크림상태를 만들면서 설탕을 2~3회 넣고 하얗게 부풀 때까지 섞는다 ②계란을 풀어 조금씩 나누어 넣으면서 혼합한 후 밀가루, 베이킹파우더를 체로 쳐서 강낭콩과 함께 넣고 주걱으로 반죽한다 ③짤주머니에 반죽을 담아 베이킹컵에 적당량을 채운뒤 오븐에 굽는다.

▲강낭콩 튀김=〈만드는 법〉①강낭콩과 완두를 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 건진다 ②고구마의 껍질을 벗기고 강낭콩 크기만하게 썬뒤 삶는다 ③그릇에 삶은 강낭콩, 완두, 고구마를 담고 설탕과 튀김가루 3큰술을 뿌려 고루 버무린다 ④달걀 흰자에 물을 넣고 잘 푼 다음 남은 튀김가루를 넣어 섞은 후 ③의 콩을 버무린다 ⑤튀김기름에 한 숟가락씩 떠 넣어 노릇노릇 바삭하게 튀긴다.

〈도움 주신분 김지현 요리학원 남예니연구원·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.

정우부동산랜드
☎(代)671-0923 핸 011-607-2213
(진월동 대성여고입구 동성고후문사이)

상가부지 두암동 130평 나대지
·라인동산 앞 평당 150만원
매월동 자연녹지 240평 답
·매월농장부근 농로접 평당55만원
생녹지 357평 도로접 평당120만원
주암한곡리 공장부지 5176평
·관리지역 건폐200평 용지2억5천포함 대도가 평당 10만원
남구 이장동 투자용 논 684평
·포충사입구 시멘트농로접 평당14만원
1종주거나대지 205평 급매
·남구 송하동(인성고옆 효천역세권) 평당 120만원
운남동 2천세대상가 3칸매도
·지하28평(용3500)포함 4천, 2층 30평(보3천+月45)포함 1억9천 2층 62평(용2억5천 보2천 月140)3억3천
개간밭 및 임야 4만7천평
·화순이양용반(밭2만1천, 임야2만6천평)평당6천원(수련장, 기도원)
나주남평동사리 400평 대지
·남평중교부근 일반주거지(전)도로접 평당65만원
완도신지 대곡가든부지 1216평
·명사십리해수욕장부근 토지 평당20만원(민박신축적합)
상업지역 130평 급매
·월산동 40M외곽도로접 단층주택(일반상업지역) 평당 530만원
기도원수련원부지 3700평
·화순이양초방리(전,답,대지)3700평 관리지역 평당 2만5천원
※자세한 정보는 홈페이지 한글주소: 정우부동산 또는 영문주소: bds13.co.kr 으로

중개법인 리치부동산관리(주)
☎062)233-9311~3

화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

시설물 : 파이프비닐하우스 600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16㎾)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)

현황 : 평탄한 지형임
(좌측)약300m이상 계곡에 접함
(우측)약300m이상 4m포장도로에 접함

• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교 016-615-3900

빛고을랜드공인중개사
☎062)674-1500
010-9455-2200
(임과동 드리마 세트장 옆)

비전있는 남구, 지금이 투자의 최적기입니다

남구 임암동 전1200평 매매
·당27만원 도로접 효천 역세권접. 투자유망지역
남구 이장동 1종 주거지역 매매 380평
·평당 100만원 그린벨트 300평 당 30만원 투자유망지역(4천선 도로접) 공장, 물류창고, 가든, 병원 적합
서구 서창동 임야 3400평 매매
·1600평 평지 당 10만원
·1700평 야산 당 3만원
·투자 유망 지역
원산동 답700평 20만원
·농로접, 투자적합
남구 회장동 1종 주거지역 매매
·대지 800평 평당 25만원 도로접 투자유망지역 전원주택 실버타운병원 별장부지 최고
남구 압촌동 1종 주거지역내 주택1종 매매
·300평 평당 50만원 도로접 투자유망지역
서구 풍암동 1036-20번지 주거용지
·대지60평 매평당150만원 원룸, 사무실, 창고 적합
남구 이장동 전680평매매
·차량진입가능, 당15만원 주말농장적합(투자유망지역)

대인부동산컨설팅
☎011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)

패밀리 레스토랑 임대(고급일식적합)
· 봉선동 최고급 주거지역
· 1층 83평(분할가능)신축건물
· 1층 50평 임대
· 횟집, 일식, 레스토랑 적합
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞

학원임대 (영어,논술,피부관리, 요가) 3층-50평(분할가능)
· 영어, 수학, 논술, 미술
· 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접

영어학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 월205만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도
· 광산구 산정동 하남택지지구뒷편
- 답750평 평당85만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
· F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
· 동광양시 황금동 황금택지지구
- 현 사업진행 환지됨
- 준주거지역 104평 평당 140만
· 동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만

상가물건매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞
- 대지 140평, 건평 200평, 지하 80평(주차장) 매매가 13억5천(용자4억)신축건물

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)

건 물
◎47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월4천3000만원 용자 20억 포함
◎5억 5천 원룸매매
지산동 대846평 건200평 보증금1억3천 월480만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건320평 보3억3천 월900만
◎17억1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월670만원포함 아파트 7,000세대 상권
◎26억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◎125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평
◎9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억8천 월485만원
◎7억3천 빌딩 급매
광산구 서봉동 대270평 건287평 보1억3천 월450만원

주유소 전문중개
◎시내 8억주유소 급매
대280 건평 억50평 보4천 월440만원포함
◎10억 주유소 평1,200평 가든포함
◎11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 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, 평당260만원 신개발지역

병원부지 전문중개
◎550평 평당 650만원
◎380평 평당 850만원
◎140평 평당 900만원

땅
◎문흥동 자연녹지 1,000평
평당 155만원 30m 도로접
◎첨단 자연녹지 500평
평당 140만원
◎곡성 섬진강변 5000평
별장, 연수원부지 관리지역 평당 7만원
◎담양 임야
15만원 평당 1만원
◎관리지역 임야 7000평
담양 평당30만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◎오피스텔부지 300평
평당190만원 전대후문에서 6~7분 도보
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◎양산동 식당부지
49평 평당 115만원
◎23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 500평, 해남 60만평
◎전원주택지 고서500평, 광주댐부근 70평
◎2억5천 양계장(육계)매매
88,000수 규모, 대(축사):1,479평 건(축사):550평, 1층가옥 148평 건 28평

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천 1,400평 건물 500평

A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원

공시지가 이하 급매땅
• 오치동 140평
• 오치동 160평
• 두암동 120평
• 금남로 130평 공시지가 13억 매매가 7억

빌딩 임대
• 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 950만원
• 680평 평당 880만원
• 500평 평당 750만원(상무지구입구)
• 278평 평당 1,400만원
• 100평 평당 850만원(시청역입구)
• 120평 평당 570만원(광송간도로접)
◎무인모텔부지
• 도곡온천 700평 평당 75만원
◎예식장,장례식장 적합한토지
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당160만원 (노인병원및 요양병원으로도 적합)
◎골프연습장 적합한토지
• 수완지구, 신창지구 3만세대주변 자연녹지 5,000평 평당120만원
• 장등동 주거지역 1,100평 평당48만원
◎공장 및 창고
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 마륵동 생녹(답)900평 평당150만원
• 삼가동 관리지역 1,200평 평당35만원

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 매매가 72억
• 상무지구 보증금 2억 월세 900만원 매매가14억8천만원
◎기타투자부동산
• 풍암동 자연녹지1만평 평당 140만원
• 마륵동 생녹 2,200평 평당 195만원
• 광산구 도산동 22,000평 평당12만원(100%전대,법 관리사 우사포함)
• 망월동 개발제한(자연녹지) 지역 1,724평 평당19만원(대지1,000평 평당40만원)
• 장등동 주거지역 1,100평 평당48만원

※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화 주십시오.
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net