

식품 집중 탐구

우영

우영 요리

“끓는 물에 데치면 씹은 맛 없어져”

식이섬유소 풍부한 ‘대장 청소부’

99세까지 88하게

장 운동 활성화 변비에 특효 심근경색·당뇨병 예방에도 좋아

우영은 병해충에 강하고 추위를 잘 견디는 대표적인 근채류다. 보통 조림이나 무침으로 먹는 우영은 씹살한 맛과 단맛을 동시에 느낄 수 있는 독특한 향취를 갖고 있다.

특히 이눌린, 셀룰로오스, 헤미셀룰로오스, 리그닌 같은 식이섬유소가 풍부해 변비를 예방하고 해소하는 효과가 크다고 한다. 이는 우영이 함유하고 있는 식이 섬유소 때문이다. 우영은 근채소류 가운데 식이섬유소가 가장 많이 함유하고 있는 뿌리 채소다. 식이 섬유소는 정제된 곡물이나 부드러운 가공식품, 동물성 지방을 많이 섭취하는 식생활로 인한

생활습관변인 심근경색, 당뇨병 등을 예방하는 효과가 있는 성분이다. 식이섬유소는 물 안에서 소화되지 않고 대변으로 빠져 나가면서, 대장 안의 물을 스핀지처럼 흡수해 대변의 양과 점도를 조절해주는 기능을 한다. 즉, 대변의 발효를 돕고 대장 내 해로운 성분을 함께 끌고 나오는 ‘청소부’ 역할을 수행한다. 식이섬유소는 다른 영양소들과 달리 소화되지 않은 채 대장까지 내려가기 때문에 변의 양

을 더욱 늘리고, 대장의 연동 운동을 촉진한다. 장내 박테리아의 활동을 도와 발효 가스를 발생시켜 배변을 돕기도 한다. 이눌린 성분은 우영의 당질을 구성하는 주요 성분으로 이 때문에 우영이 당질성분을 다량 함유한 알칼리성 식품으로 꼽힌다. 여기에도 우영에 풍부한 올리고당은 장내 유산균의 일종인 비피더스균의 먹이가 되기 때문에, 올리고당을 많이 섭취하면 유산균을 늘려서 장운동을 활성화하고, 장을 깨끗하게 유지하는 작용을 한다고 알려져 있다. 지난 2001년 국제 영양세미나에서 일본 도쿄대 이토 기쿠지 교수는 “우영의 올리고당은 체중을 줄이고 위장의 기능을 유지시키며 변비를 완화하고 대장암 발생위험을 줄여준다”는 연구 결과를 발표하기도 했다.



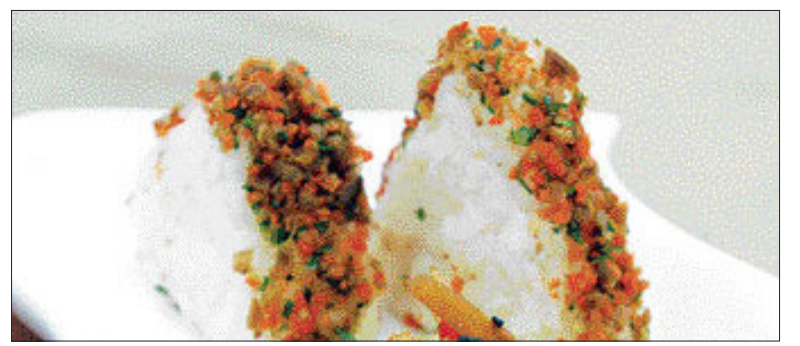
우영은 국화과의 두해살이풀로 뿌리와 어린 잎은 식용으로 이용하고 씨는 약제로 쓴다. 유럽이 원산지인 우리나라와 일본에서 많이 재배하는 뿌리 채소이다.



▲우영 달걀 조림=<만드는 법> ①우영은 껍질을 벗긴다음 3cm크기의 삼각형 모양으로 잘라 식육물에 담근다 ②달걀 안심을 우영크기로 자르고, 파리고추의 꼭지를 제거한다 ③마늘은 곱게 채썰어서 찬물에 담근다 ④조림장(고추장, 간장, 맛술, 물엿, 설탕, 소금, 후춧가루, 물)을 만든다 ⑤냄비에 조림장과 우영을 넣고 조리다가 반정도 졸여지면 달걀안심을 넣는다 ⑥⑤의 조림 국물이 4큰술 정도 남으면 파리고추를 넣고 버무리듯이 섞어 뚜껑을 덮고 3분정도 뜸을 드린다.



▲우영 고추 집채=<만드는 법> ①우영의 껍질을 벗겨 채썰어서 식육물에 담근다 ②고추는 씨를 제거하고 우영과 같은 크기로 채썬다 ③양파와 죽순도 같은 크기로 썬다 ④양념(간장, 소금, 후춧가루, 참기름, 식초, 물)을 만든다 ⑤팬에 기름을 두르고 우영을 볶다가 양파, 죽순, 고추순으로 넣고 볶는다.



▲우영 주먹밥=<만드는 법> ①따뜻한 밥에 소금, 깨, 참기름을 넣고 간한다 ②조린 우영, 오이, 당근을 곱게 다져 섞는다 ③밥을 삼각형 모양으로 만든다 ④만들어 놓은 주먹밥 가장자리에 섞어 놓은 야채들을 넣는다.



▲사과 우영 샐러드=<만드는 법> ①우영을 4cm 길이로 가늘게 채썰어 찬물에 20분 정도 담가둔다 ②식초를 조금 넣은 물에 우영을 데친다 ③사과의 껍질을 벗겨 4cm 크기로 채썬 다음 샐러드에 담근 후 물기를 뺀다 ④호두를 곱게 썰고, 요구르트 드레싱(요구르트, 마요네즈, 레몬즙)을 만들어 뿌린다.

<도움 주신분 = 김지현 요리학원 박은영 연구원·푸드 스타일리스트 김나형>

우영은 국화과의 두해살이풀로 뿌리와 어린 잎은 식용으로 이용하고 씨는 약제로 쓴다. 유럽이 원산지인 우리나라와 일본에서 많이 재배하는 뿌리 채소이다.

에 나는 종기를 다스리고 하복부 내장의 붓음을 치료한다”고 기록돼 있다. ‘본초비요’에도 ‘피를 깨끗하게 하고 열을 내리는 작용과 함께 인후병과 가래, 기침을 치료하고 각종 종기와 독을 제거한다’고 전한다. 우리가 흔히 반찬으로 먹는 뿌리는 풍열(風熱)로 감기처럼 열이 나거나 부스럼이 끓

고 부을 때 쓰면 약효가 좋다. 어지럼증이나 통증, 치통, 해수(咳嗽)가 있을 때도 쓰인다. 또 머릿속 피부병, 헛바늘이 돋는 구내염 등에 좋다. 열성체질에 어울리는 약재이므로 변비, 류머티스, 고혈압 등에도 사용된다. 우영은 당질과 섬유소가 많은 알칼리식품이다. 필수아미노산 ‘아르기닌’은 강정 효과

가 있어 힘을 좋게 하고 뇌를 튼튼하게 한다. 우영이 함유하고 있는 ‘이눌린’ 성분은 위장의 박테리아를 제거하므로 위장은 물론 간독소를 제거해 피를 맑게 한다. 그리고, 신장기능을 도와 노폐물도 순조롭게 배설하므로 당뇨와 신장병으로 고생하는 경우에 유용하다. 우영의 약효는 우수하나 영양분은 비교적 풍부하지 않다. 이 때문에 표고버섯이나 깨처럼 영양가가 있는 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 설사를 하거나 기혈이 허약할때는 피하는 것이 좋다.

<광주 예민의원>

대인동삼일부동산
(TEL)223-1140, 5210 TEL11-602-2522
(중주동엔 산본점, 대인동 소병사건·부원)
좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희
부동산으로 오십시오
광주시내 전지역 상가중
점포가 잘 형성되어 월세가
다른지역보다 더 많이
나오고 앞으로 더욱 좋아
질 비전있는 곳으로 1층
점포가 4~5칸 정도에 점
포가 여러칸인 상가를 대
표적이지만 골라 물건을
많이 확보하고 있어 일일
이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을
내리실 때에는 상가전문
소개업체인광주에서
오랜전통있는 저희 부동산
안에 꼭 한번 방문 하시면
책임지고 최선을 다하겠습니다.

정우부동산랜드
(TEL)671-0823 TEL11-607-2213
(간월동 대상어고동 동성동부원사)
남구 석정동(전) 1876평 매도
-대촌부근(2/3) (부사지) 222평, 평당 82만
도곡 전원주택부지 147평 매도
-원희리 한재내지 평당 45만
남구 대덕동(전) 임야 24180평
-포장도로 근접(농림부지) 평당 12만(전원)
화순읍 다치리 농가주택 187평 매도
-원희리(전원) 도로앞에 매도가 7600만원
진월동 상가부지 256평 매도
-포장도로 10M도로접 나지 평당 220만원
매월동 자연녹지 240평 땅
-매월동부근 도로접 평당 550만원
상녹지 387평 도로접 평당 120만원
남구 이장동 투자용은 684평
-포항사범구 사범트윈로접 평당 14만원
2층원룸 대69 건93평 매도
-매월동(부원) 근접 평당 110만 297만
개간밭 및 임야 4만7천7평
-화순이양동(전) 112만, 임야 2200평
(평) 평당 6000원(수원동, 기도동)
남구 남평동사리 400평 대지
-남평동(전) 임야(부지) 평당 6000원
임도산지 대곡기분부지 1216평
-화순(전) 수곡동(전) 8000원(전원)
상업지역 130평 구매
-화순 40M의 광도로접 단층주택(임
상업지역) 평당 5300원
기도원수련원부지 3700평
-화순이양동(전) (전) (전) 37000원
관리지역 평당 2200원
* 자세한 정보는 홈페이지
한글주소: 정우부동산 또는
일문주소: bds13.co.kr

중개법인 리치부동산관리(주)
(TEL)062-233-9311~3
화순군 남면 대곡리 청용골
당 10,123㎡(3,062평)
농업보후구역
평당 30,000원
시설물: 파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16KW)
전화 설치됨
절반이상 녹지식재(3년)
현황: 평탄한 지형임
(좌측)약300M이상
계곡에 접함
(우측)약300M이상
4m포장도로에 접함
• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오전 10시
018-615-3900

빛고을랜드공인중개사
(TEL)062)674-1500
010-9455-2200
(양곡동 드림시 세트장 빌)
비전있는 남구
지금이 부자의 최적기입니다
남구 남평면 노동리
-대지 650평 단25만원 절터 별장
전원주택지 최고지역
남구 양촌동 주택1층 매매
-단독 슬라브 1층 대지 95평 건
평 9300평 매매가 7700만 차고
지 뒷밭 조성
남구 이장동 500평 구매
-평당 23만원 마름밭, 도로접 부지
유망지역
서구 서창동 전560평
-당233만원 절골 마을 옆 부지
적합
남구 화성동 1200평
-당11만원 양촌동과 원성동 중간
사이 위치 좋은 부지 적합
원성동 700평 20만원
-농로접, 부지적합
서구 양양동 1036-20번지 주거용지
-대지60평 매평당150만원 원룸,
사무실, 창고 적합
남구 이장동 전680평매매
-차량진입가능, 당15만원 주말
농장적합(부지유망지역)

첨단월계공인중개사
(TEL)972-4585 TEL11-604-6205
(첨단지구 무영 LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로접
1000평 공장-창고부지적합
첨단중심 상업지역
-정부지방청사 예정지앞 200평
-부영·호반@정문부근 145평,
135평
광산구 신창동 급매매
-신창지구 아파트부근 908평
녹지 부지적합
첨단 원룸 건물구매
-대72 천145 원룸16개 무층3개
쓰러림 1개 보1억1천만
월490만 매5억 조성가
첨단 인근 자연-생신녹지
-북구 지야동 30m도로인근
전·후면 도로접 가든, 찻집, 창
고등유공정화적 440평
싼 공장, 창고부지 ‘급매매’
-광산구 도현동 하남산단 9번
도로 부근 (550평, 700평,
1100평

국민공인중개사
(TEL)011-635-7939, 010-3114-6103
(두원동 무등도서관사거리 농림부원 2층)
건물
●9억 8천 빌딩
-1100평 건 40평 보종 300평 월세5000원
●7억9천 빌딩 구매
-광산구 서봉동 대270평 건287평
보1억9천 월4500원
●5억 5천 원룸구매
-자성동 대68평 보종 93평 월4000원
●13억9천 빌딩 20x10m코너
-전대 후보 110평 건300평 보2억2천 8000만
●12억5천 빌딩부지 30x6m코너
-보종 1억 월5500원 보종
●17억1천 전포 12칸 빌딩부지
-보종 1억6천 월7600원 보종
아파트 7,000세대 상림
●26억 상업지역 빌딩
-대186평 건930평 보종 6억 월18000원
●47억 빌딩
-대600평 건1000평 보10억 월세3000
만원 월2000도 포함
●125억 빌딩 구매
-대675평 건6000원
주유소 전문중개
●9억 주유소 구매
-대300평 30m도로접
●11억5천 시외 주유소
-가사동 7칸대 3포와 2000평 장사점
●13억5천 시내 주유소 구매
-대400평 월세 800만-900만원
●LPG충전소, 주유소부지
-광산구 36x10m코너, 평당2800원
신개방지역
병원부지 전문중개
●380평 평당 7500원
●210평 평당 8000원
●550평 평당 6500원
방
●빌라부지 1,000평
-제2중주거지역 대지 평당40만원 9만도로접
●수목원 30,000평(허가필)
-평당 5만(갈구)
●골프연습장 부지 8,000평
-자연녹지 마구 평당 5000원
●국립 삼진강변 5000평
-보종, 안수원사지 근접지역 평당 7만
●제2중주거지역 1,000평
-평당1000원 20m도로접
●달양 임야 15만 평당 1만
●관리지역 임야 7000평
-남양 평당2700원 전포로 월세 15
●오피스텔부지 300평
-전대부원에서 6~7분 도로 평당 7500원
●과수원 묘지가능 그린벨트 임야
-1,800평 보종 1500만 전포로 월세
상상(중주거)사지 1000평 평당 1만
●23억 중주거지역 연수원 살베트문부지
-12만 평 건 600평, 해당 5000원
●전원주택지 2,800평, 평당 7000원
●2억5천 양계장(육계)매매
-33,000구, 대(축사):1479평 건(축
사):550평, 1층기숙 148평 건 28평
공평 구매
-대지1,400평 건물 500평
A3000세대 정문 10억 빌딩 구매
-대90 천280
보종 1,944,000 원 7000만원
이장동 고급전원주택
-대300평 건 2500평 정남향
빌딩 임대
• 두원동 흥플러스 빌딩임대 8층 80
평 평당2000원 전시효과중용

무등공인중개사
(TEL)383-5221 TEL11-609-5221
(상무지구 입구)
건물 매매
-상무지구 보종 12억
-월세2,200만원 매매가 52억
-보종 35억 월세3,000만원
매매가 80억
-보종 6억 월세 1,600만원
매매가 28억
-상무지구 보종 2억 월세
900만원 매매가 14억8천만원
토지매매 (상무지구)
-670평 평당 900만원
-500평 평당 850만원
(상무지구 입구)
-278평 평당 1,400만원
-100평 평당 800만원
(시정지역입구)
-120평 평당 670만원
(광산간도로옆)
●무임도철부지
-도곡동 700평 평당 7500원
●골프연습장부지
-수원지구, 신창지구 3번대주거
지역부지 5,000평 평당 120만원
●공장, 창고 및 기타
-비야동 자연녹지 2,400평
평당 5000원
-종원동 자연녹지 1만평
평당14000원
-광산구 동산동 그린벨트 2만
2천평 평당12000원(원 전대밭
관리사있음)
-망월동 개발제한(자연녹지)
지역1,724평 평당19000원
(대지1,000평 평당40000원)
-장동동 주거지역 1,100평
평당 48000원

알파공인중개사
(TEL)974-0228 TEL11-602-9837
(광주 첨단지구, 국민은행건물 2층)
건물매매
◆ 매매가 : 22억
-용자 6.5억, 보종 5억
월세 1,200만원
◆ 매매가 : 28억
-용자 9억, 보종 4억
월세 1,700만원
토지매매
◆ 매매가 : 43억
-광장동지(공단내) 4,700평
◆ 매매가 : 38억
-중심상업지(첨단) 1,100평
◆ 매매가 : 60억
-상업용지(상무지구) 700평
◆ 매매가 : 11억
-관리지역(전) 장성 향평면
5,000평 잔디 식재, 한옥1채
◆ 매매가 : 25억
-생신녹지(그린벨트) 광산구
22,000평 잔디 식재
◆ 매매가 : 3억, 4억
-중심상업지(첨단)
-120평 4억
-100평 3억
★매매물건 접수합니다★