식품 집중 탐구 파 래

# 니코틴 중화 효과…애연가들엔 '보약'

99세까지 88하게

## 혈액 속 철분 보충 '빈혈 예방' 음식
## 피부미용에 좋고 다이어트에도 'OK'

파래는 빈혈을 예방해주는 음식으로 통한다.

보통 빈혈은 혈액 속에 적혈구 수, 혈색소 양, 혈구이 양이 정상보다 적어 혈액이 묽은 상태를 말한다. 주로 철분 섭취량이 부족하거나 음식 섭취 총량이 적을 때 발병한다.

파래가 빈혈에 좋은 이유는 철분을 보충해주고 체내에서 철분의 손실을 막아주는 한편 철분 흡수율을 높여주기 때문이다.

파래에 함유된 비타민C는 철분 흡수를 도와주는 역할을 한다. 또 파래 자체도 철분을 많이 함유하고 있다. 비타민A와 비타민C까지 다양한 비타민군을 많이 갖고 있는 것도 강점이다.

철분의 경우 파래 100g 정도만 먹어도 하루 섭취량인 10~12㎎을 거뜬히 채울 수 있다. 매일 일정량의 파래를 섭취할 경우 철분 결핍으로 생기는 빈혈을 예방할 수 있다는 것이다.

파래는 애연가들의 보약으로도 불린다. '메틸메티오닌' 성분은 담배의 니코틴을 해독, 중화하고 간을 해독하는 능력이 탁월하기 때문이다. 또 메틸메티오닌은 니코틴의 독성을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다고 알려져 있다.

또 파래에 함유돼 있는 비타민A는 폐점막을 재생하고, 보호하는 작용을 한다.

파래에는 녹조류에 풍부한 클로로필과 베타카로틴 등 몸에 좋은 색소 영양분이 많다. 베타카로틴은 항암효과 때문에 최근 주목받고 있는 성분이다.

파래가 섞인 김을 구울 때 청록빛을 띠는 것은 파래에 들어있는 붉은색의 피코에리스린과 청색의 피코시아인 성분 때문이다.

파래의 영양 성분들은 일반적으로 열에 약하다. 인체에 유익한 특유의 색소가 많은 반면 상대적으로 열에 약하기 때문에 살짝 굽거나 날 것 그대로 섭취하는 것이 좋다. 그늘에 말리는 것도 권장된다.

불에 살짝 구울 경우 엽록소는 변색되지만, 장의 연동운동을 돕는 청록색 섬유질은 활성화된다. 청록색 섬유질은 식물성 성분이 풍부하게 함유돼 있어 배변을 원활하게 하는 효과가 있다.

파래는 다이어트 식으로도 추천된다. 미역이나 다시마 등 다른 해조류와 마찬가지로 칼로리가 낮기 때문이다.

파래는 일반적으로 반찬으로 무쳐 먹지만 김처럼 말려 먹기도 한다. 파래 역시 생것을 말릴 경우 80~90%를 차지하고 있던 수분 함량이 15% 안팎으로 주는 반면, 단백질을 비롯한 무기질, 철분 함량이 증가한다.

파래는 피부미용에도 좋은 식품이다. 파래를 뜨거운 물에 넣은 파래탕에서 지속적으로 목욕하면 피부가 윤택해지는 효과를 볼 수 있다고 전해진다. 또 아토피성 피부염이나, 과민성 피부염을 다스리는 작용도 한다.

파래에는 알길산과 요오드를 비롯해 칼륨, 철분, 불소 등의 미네랄 및 비타민 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 단백질에는 메티오닌, 리신 등이 들어있지 않아 영양가는 상대적으로 낮은 편이다. 파래는 선명한 녹색을 가진 것이 가장 싱싱하다. 물에 젖은 파래를 장기간 보관하기는 어렵지만 바닷물을 씻지 않은 채 그대로 둘 경우 2~3일은 냉장 보관할 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

파래는 주로 민물이 섞이는 바닷가에서 자란다. 김처럼 넓고 길게 생긴 갈파래류와 머리카락처럼 가늘고 긴 잎파래류 두 종류로 나뉜다.

박은서 원장의 식품과 한방

## "소화기 전체에 좋은 겨울철 건강 도우미"

어린아이의 배냇머리마냥, 가늘고 보드라운 녹색 실들이 잔뜩 엉켜있는 '파래'는 겨울철 건강에 좋으면서 가격도 저렴한 대표적인 해조류이다.

한약재로는 '청태(靑苔)'라 불리며, 성질이 차고 맛은 쓰고 떫으며 독은 없다. 동의보감에는 '소식(消食), 거담(去痰)뿐만 아니라 독창(毒瘡), 악창(惡瘡)도 치료하는데, 감초(甘草)와는 상극(相剋)이니 주의하여야 한다'고 전해진다.

독특한 맛 성분인 '메틸메티오닌'은 니코틴해독에 아주 뛰어나다. 또 위궤양이나 십이지장궤양 등을 예방 또는 진정시켜주며 소화기 전체에 좋은 치료역할을 한다.

파래에 풍부한 '비타민A'는 담배 때문에 손상된 폐의 점막을 재생 및 보호해주며 독성을 제거한다. 애연가나 간접 흡연에 노출된 사람들에게는 보약 이상의 의미를 갖는다.

특히 '식물성 섬유질'이 풍부해서 대장의 연동운동을 촉진시켜주기 때문에 변비와 숙변제거에 좋다.

'철분' 뿐 아니라 철분 흡수를 도와주는 '비타민 A와 C'도 풍부하여 빈혈예방에도 효과적이다. 철분에는 혈액 중 산소를 운반하는 적혈구에 함유된 헤모글로빈 성분이 있으므로, 천연 피로회복제로도 우수하다. 칼슘성분도 풍부하여 뼈와 치아도 건강하게 한다.

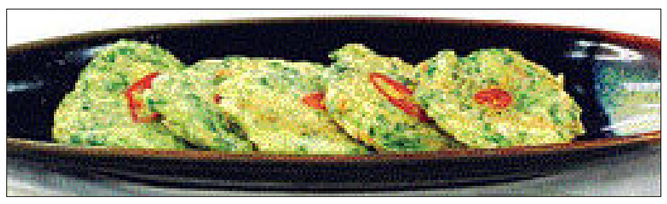
아토피성 피부염이나 과민성 피부염을 진정시켜주고, 피부를 윤택하고 아름답게 해준다. 엽록소가 많아 신진대사를 원활하게 할 뿐 아니라 입냄새를 없애주기도 한다.

이밖에 몸이 무겁거나 만성피로와 같은 증상이 느껴질 때, 입맛을 찾아주고 기운을 더하기도 한다. 즉, 인체에 해로운 각종 산(酸)을 없애주기 때문에 쉽게 지치고 피로하지 않게 도와준다. 〈광주 예인한의원 062-374-7575〉

▶ 파래 요리

## 식탁에 바다 내음이 '솔~솔'

▲파래무침= ①파래를 깨끗히 씻어 잘게 다진다 ②무는 4cm 길이로 채썰고 청, 홍고추는 어슷하게 썬다 ③설탕, 식초, 간장, 다진 파, 다진마늘, 깨, 소금을 넣어 양념장을 만든다 ④ ③에 파래와 무, 청,홍고추를 넣고 무친다.



▲파래 전= ①파래를 깨끗히 씻어 체에 건져 물기를 뺀다 ②당근과 양파를 얇게 채썬다 ③밀가루에 물과 소금을 넣고 반죽을 하고 파래, 당근, 양파를 넣어 고루 섞는다 ④ 달구어진 팬에 기름을 두르고 한 입 크기로 반죽을 떠 넣어 노릇하게 지진다.

▲파래 밀전병 야채말이= ①파래를 믹서에 넣고 간다 ② 밀가루에 ①과 소금을 넣고 반죽한 후 체에 한번 내린다 ③당근, 오이, 청피망, 노란 파프리카를 5cm 길이로 채썬다 ④팬에 ②를 지름 6cm 크기로 얇게 지진다 ⑤얇게 지진 파래 밀전병을 준비해 놓은 야채들을 넣고 말아준다 ⑥겨자 소스를 곁들인다.

▲파래 두부 카나페= ①두부는 2cm 크기로 썰어 녹말을 골고루 입힌다 ② 녹말을 입혀놓은 두부를 노릇하게 튀긴다 ③달걀은 삶아 커팅기로 썬다 ④파래, 맛살, 피클, 노른자를 잘게 다져 마요네즈, 설탕,소금을 넣어 섞는다 ⑤두부 위에 삶은 달걀을 놓고 ④를 적당량 올린다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 김타미나 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉


**대인동삼일부동산**
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

**LC타워(주)**
☎(代)972-8004, 핸010-7154-6996
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명이상
★유명메이커 운집
■각종 학원 임대 50~200평
■병의원 임대 50~250평
■라이브홀, 스카이라운지 120~230평
■사무실 임대 27~400평
사업 동업자 구함
좋은 업종이 있어도 초기자금(부담되는 임대료)때문에 망설이신다면 전화주십시요!
부동산 교환 환영
상가와 어떤 부동산 이든 교환 환영
- 중개업자 중개 환영 -

**일가공인중개사**
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매매
·충장로 대지 75평 5층건물 2억/1,700만 21억
·금남로 문화전남옆 대로변 5층 1억5천/900만 30억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·화동 15m×15m코너 대지 50평 5층 2층텨/270만 3억
·합금동 롯데약국근처 89평 2억/900만 20억
·광신구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종원아파트옆 대로점 330평 단층 당400만
토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로점 480평 당200만(전체전용림)
·주월동 잠미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항진출옆 대로점 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로점 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 안근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 개발제한구역 임야 1만평 당1만5천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 임야 4만평 당9만
·광신구 먹림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 임야(야산)3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡온천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡점 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘집적합)2,700평 당6만
전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당30만
·운림동 대지 280평 당50만
·화순 남면 한옥 대지 200평 4,000만
·화순 남면 대지, 전 한옥750평 1억
·담양 창평 소재지 대지 700평 당30만
기타부동산
·화순 한천 금전저수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡점 임야 14만평 당4천원(임도개설, 가로수식재)
·화순 남면 계곡점 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 임야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가점 황토주택 4천평 당10만
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

**믿음공인중개사**
☎(代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구옆)
첨단지구,쌍암동,월계동 상업지역 토지
·토지:508평(롯매장,병원,음식점,음악홀,기타)용도적합 평당470만원
·토지:250평(각종매장,병원,학원,사무실,기타)용도적합 평당530만원
·토지:125평(음식점,유흥주점,음악홀,오락실)용도적합 평당430만원
·토지:100평(음식점,음악홀,맥주홀,기타)용도적합 평당310만원
·토지:1100평(복합상가,병원,예식장,학원)용도적합 평당340만원
상가건물 매도
·대지570평 건평1664평 보11억3천 월세2천만원 매도55억
·대지 135평 건평272평 보1억5천 월세650만원 매도9억7천
·대지 180평 건평367평 보9천 월세800만원 매도9억5천
·대지 100평 건평155평 보6천 월세300만원 매도5억4천
첨단지역 인근자연, 생산녹지
·토지:대촌동도로접 690평(물류,음식점,공장)용도적합 평당75만원
·토지:대촌동도로접 980평(물류,창고,음식점)용도적합 평당75만원
·토지:비아동 30m도로계획선접 807평 평당65만원
첨단지역 음식점 임대차
·음식점 횟집:1층30평 2층105평 3층105평 시설완비 성업중 주차장완비 보증금 1억 월세600만원
·음식점:1층125평 2층125평 시설완비 시설비 3억3천 지하주차시설 보증금3억 월세1200만원
상가임대 및 분양
·1층 52평 60평 85평(롯매장,각종매장) 임대가 평당800~1000만원
·2층3층 200평(병원,사무실,학원)임대가 평당200~250만원(분할가능)
◎부동산 교환(토지,건물) 지역관계 없음

**동부부동산(주)**
☎010-4628-5454
(상무지구 구영오피스텔 1103호)
1. 광산구 도천동(비아I.C) 122-1외 2필지 약 5,252평 수완지구↔첨단지구 30m도로 주변/전입로연결
- 용 도 : 골프연습장(거리173m), 물류창고, 집회시설
- 매매가 : 평당70만원
2. 첨단G.G.V영화관 6층상가 약 255평
첨단부영, 호반(약5,000세대이상),롯데마트/향후상권최고
- 용 도 : 플레이랜드, 대형식당, 학원
- 매매가 : 약 7억/분양가 14억(50%)
3. 북구 동림동 827-77번지 대지61평, 건평352평 동림지구↔수완지구간대로변
- 용 도 : 대형전시장(가구,가전), 물류창고, 공장
- 매매가 : 약 18억(조정가)
4. 서구 금호동 상가 대지 약 156평, 건평 672평 금호지구 최고상권, 보증금3억/월1,500만원 예상
- 용 도 : 대형학원, 병원, 식당
- 매매가 : 약 18억(감정22억)
5. 서구 금호동 820-4번지 상가 대지115평, 건평270평 금호부영아파트후문대로변 (금호지구↔마재우체국)
- 용 도 : 식당, 학원, 회사사옥 보증금 1억3천만/월400만원
- 매매가 : 약7억(조정가)/대출4억
6. 남구 주월동 부동시장입구 상가2층 대지67평, 건평88평
보증금 6천만원 월 400만원(대출2억가능)
- 매매가 : 약 5억원(조정가)
7. 남구 지석동(대촌)대지 약 1,200평, 건평100평
- 용 도 : 회사사옥, 물류창고, 혁신도시 인접개발최고상승가능
- 매매가 : 평당100만원
◎아파트 급매
- 주월동 하데아파트 38평형 매매가 1억3천만원
- 쌍촌동 성우아파트(산규) 34평형 1억6천4백만원(조정)
- 쌍촌동 성우아파트(산규) 35평형 1억6천9백만원(조정)
◎임 야
- 화순군 도곡면 도장리 신47-1외2필지 약 17,000평 평당7,000원
- 완도군 고금면 대신리 해안도로가 4필지 약 4,000평 평당15만원

**토우드공인중개사**
☎062)384-1995, 핸 011-622-1995
(상무지구내)
토 지
◎신암동 800평 답 도로접 평당9만원
◎진곡동 3000평 하남b단지 에코부지 도로접 부지최적 평당12만(급매)
◎고룡동 500평 공구상 대형화물 카센터 1종 일반주거지역 평당75만
◎도산동 370평 원룸부지 지하철역3분거리 평당110만
◎송정동 120평 주거지역 도로접 평당105만
◎옥동 600평 주거지역, 평동공단근처 부지최적 평당65만
◎세하동 1200평 1종주거지역 평당55만
◎장덕동 320평 자연녹지 주유소부지 평당250만
◎수완동 750평 자연녹지 부지최적 평당65만
◎수완동 1200평 자연녹지 평당65만
◎동림동 1100평 대로접 휴신녹지, 답보완고 인수, 평당180만
◎화암동 200평 답 난,식품위치합 평당25만
◎흑석동 580평 답 하남3지구 중심상업지역 예상부지, 부지최적합 평당150만
◎소촌동 1100평 2종주거지역, 고물상부지, 다용도, 평당55만
◎신창동 600평 답 생산녹지, 6차선 확장도로 근처, 부지최합, 평당55만
◎도천동 510평 답 광산8번도로건너편, 도로접, 수완지구인근, 물류창고, 평당80만
◎신암동 600평 답 신가리도로접, 물류창고, 공장부지, 평당72만
◎용전동 1850평 답 6차선신설3면도로접, 주유소부지, 물류창고, 평당120만
◎수완동 90평 상편도로중앙평원근접 평당220만
◎수완동 90평 아파트진입로 평당300만(급매)
◎수완동 83평 준주거지 평당 820만
◎하남2지구 200평 삼성홈플러스 입구 평당 600만(급매)
◎수완동 183평 근생지, 병원·학원최적 평당 850만(조정가)
상가·건물
◎부영아파트 상가 26평, 매가1억4천백(조정가, 급매)
◎부영아파트 상가 47평, 매가2억3천5백
◎탑브라고 스포츠타운 법인 인수하실분
◎상무지구 삼성서비스센터2층 68평, 매3억, 보증금5천, 월187만포함, 용지임을
◎매곡동 상가건물 대220평 건평360평 월700만 매12억5천
◎신가동 상가건물 대83평 건450평 15억
◎모텔 월1050만 매20억
◎월장동 주택 장상에 5억투자 2억에 매각
◎화순에 5억 별장 인수하실 분
◎완롬 다수 확보(상무지구, 삼성서비스센터 2층 68평)

**정우부동산**
☎(代)675-4788~7 핸 011-603-4788
(봉선동 한일병원부근)
건물매도
·외곽도로변 한일병원부근 대지120평 약400평 지하1층, 지상5층 매매가13억 임대보증금 약2억 월450만원
·외곽도로변 대지84평 건평 약300평 지하1층 지상5층 각층 당50평 매매가7억5천 보증금 1억3천 월420만원 융자3억
토지매매
·한일병원부근 대지 약150평 평당 매매가 250만원
·봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약185평 매매가 4억4천만원
·남구 봉선동 부등2차 정문부근 대지 약200평 2차선접 매매가 평당400만원
·월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원
·인성고 후문부근 대지 약204평 평당120만원
·남구 이장동 주거지역 약400평 평당60만원
임야매매
·남구 도금동 임야 21000평 매매가 6억 신설예정 도로인접
·담양고서 임야(대부분 전으로 이용중) 9700평 평당6만5천원
·남구 이장동 답1500평 평당35만원(개발제한구역)
생산녹지
·서구 치평동 답 약500평 4차선도로접 평당250만원

정밀하고 과학적인 검증
**(주)홈컨부동산** 리서치 중개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
☎062)233-2222 www.homecon.co.kr (부동산지식1등)
一生 최대의 쇼핑! 직접하기엔 너무 위험합니다
'信義'와 '科學', 매수 대행 전문
- 계약에 집착하지 않고, 최적 물건을 찾아서 안내합니다
- 시장흐름, 收支분석, risk분석 등 정밀분석후 안내합니다
- 專屬매수의뢰계약을 체결하고, 買受만 대행합니다
- 고객과 면접하고, 공감대 형성 후 업무를 개시합니다
- 信義를 지키는 공동중개를 하겠습니다(약정서 교부)
- 명예와 양심, 법적으로 책임질 수 있는 문서로 합니다
- 천천히 합니다 그러나 정확하게 하겠습니다

책임연구원 공인중개사 박길수
대표 주요경력
· 전남고 졸업
· 성균관대학교 법학과 졸업(94년)
· 삼성그룹 기업법무 약10년
-해외합작계약, M&A계약
-기업 상장, 사업분석 및 IR업무
-소송, 각종의견서 업무 지원 등
· (주)갤러리존 운영법인 대표(시내)
· (주)다승인터내셔널 대표(무역)
· (주)사랑방신문사 부서장
· 부동산업관련 실무교본 저자
※ 외국기업 등 원어상담 가능
하나를 하더라도, 바르고 정확하게 하겠습니다
한번 인연, 평생 소중히
네이버에서 홈컨부동산 만 치세요