식품 집중 탐구 석 류

美와 건강 지켜주는 '붉은 보석'

99세까지 88하게

신진대사 촉진·혈액 정화 '천연 활력소'

피부 탄력 주고 비만 예방…여성에 좋아

지난해 제품 광고를 통해 선풍적인 인기몰이를 한 석류는 올리브, 포도와 함께 인간이 처음으로 재배한 유서 깊은 작물이다.

재배의 역사는 기원전 3000~4000년까지 거슬러 올라간다. 고대인들은 석류를 '신의 전유물' '천국의 열매'로 여겼다.

여성들에게 좋은 것으로 알려졌지만 석류는 신진대사를 촉진하는 천연 활력소다. 포도당, 과당 등 수용성 당이 전체의 40.5%를 차지하고 있는 것을 비롯 구연산과 에너지 대사를 활발하게 하는 비타민B1, B2, 아이아신을 다량 함유하고 있기 때문이다.

이같은 성분들은 신진대사를 활발하게 해주고 혈액을 정화시켜 생기를 북돋워주는 자양이다.

특히 석류에 함유된 비타민C와 미네랄은 생리작용을 활성화해 숙취해소에도 좋다.

여기에다 석류의 타닌 성분은 위장을 보호, 보강하는 작용을 하면서 지방분해를 촉진하기 때문에 꾸준히 섭취하면 비만을 예방할 수 있다고 한다.

석류를 먹을 때 씨까지 먹거나 과육과 씨를 함께 달여서 차로 마시면 건강과 미용, 두 마리 토끼를 잡을 수 있다.

석류의 원산지는 서아시아와 인도 서북부 지역이며 국내에는 고려 초 중국을 거쳐 들어온 것으로 추정된다. 품종은 단맛이 강한 감과와 신맛이 강한 산과로 나뉜다.

석류의 종자 1㎏에는 10~8㎎의 천연 에스트로겐이 들어있기 때문에 여성의 피부 미용과 생리작용을 촉진한다.

여성에게 특효가 있는 성분은 에스트로겐이다. 에스트로겐은 콜라겐 결합조직의 양을 늘려 피부노화를 지연함으로써 피부에 탄력을 주고 혈색을 좋게 한다고 알려져 있다.

에스트로겐의 장점을 살려 석류 추출물로 만든 화장품이 활발하게 개발되고 있는 것도 이 같은 이유 때문이다.

석류는 또 여성에게 좋은 무기질 성분을 다량 함유하고 있다. 무기질은 불규칙한 월경주기를 개선해주는 효능이 있다. 폐경 이후의 에스트로겐 결핍으로 나타나는 골다공증과 어깨결림, 관절염을 다스리는 데도 효과적이다.

남성에게도 에스트로겐이 불필요한 성분은 아니다. 여성호르몬의 분비가 감소하고 남성호르몬이 증가하면 전립선암이 생길 위험이 높아지기 때문이다.

석류에는 체지방 감소와 이뇨작용에 영향을 미치는 칼륨 성분이 많이 포함돼 있어 다이어트에도 도움을 준다.

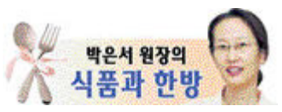
민간에서는 예부터 석류를 약재대용으로 썼다. 변비에 걸렸을 때 석류를 불에 구워 분말로 만든 뒤 흑설탕과 섞어 복용하기도 했다. 무좀에 걸렸을 경우 석류즙이나 석류를 진하게 달인 물을 환부에 발랐다.

석류는 섭취방법에 따라 효과가 달라지는 과실이다. 먹을 때는 반드시 씨까지 같이 먹어야 에스트로겐의 영양을 제대로 섭취할 수 있다.

석류는 가을이 제철이지만 즙을 내서 냉동실에 보관하거나, 껍질, 과육, 종자를 함께 꿀에 절여 놓았다가 차로 마시면 사계절 내내 영양을 즐길 수 있다.

석류를 고를 때는 껍질이 갈색에 가깝고 겉이 약간 갈라져 속이 조금씩 보이는 것을 택해야 한다.

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



"여성 갱년기 증상·골다공증·우울증 완화"

석류는 고대로부터 '생명과 지혜의 과일'로 여겨졌다. 공해가 많은 현대에는 더러워진 혈액을 정화시키고 자연치유력을 높여 주기 때문에 아름다움과 건강을 지켜주는 과일로 통한다.

석류는 맛이 시고 쌉싸름하면서 따뜻한 특질을 갖고 있다. 한의서'본초도경(本草圖經)'에는 "안석류(安石榴) 꽃에는 황색과 적색 두 가지가 있고 열매도 단 것과 신 것이 있다. 단 것은 식용으로 하고 신 것은 약으로 쓴다"고 전해진다.

껍질과 열매는 위, 대장이 냉해서 오는 질환이나 부인 하복부냉증 및 염증이 있을 때 흔히 사용된다.

특히 대장의 만성염증으로 이질이 계속되거나 세균성 설사에는 특효를 나타낸다. '타닌산'이 장점막을 수렴해 설사와 장염에 효과를 나타낸다. 또 소화를 도와 식욕을 증진시킬 뿐 아니라 임신 중 입덧과 치매를 예방한다.

민간에서는 코피가 날 때 꽃가루를 코에 불어넣어 지혈했다. 꿀에 재워두고 아이에게 먹일 경우 기침이나 천식, 편도선염이나 인후질환에 효과를 볼 수 있다.

석류에 함유된 에스트로겐 성분은 피부미용 뿐 아니라 갱년기 증상을 완화해준다. 더불어 여성호르몬감소로 인한 골다공증과 어깨결림, 관절염예방, 구내염과 불면, 우울증에까지 약효가 미친다.

항암작용을 하는 '에크로산' 성분을 함유하고 있어 위장암, 폐암, 피부암 등을 예방하는데 널리 쓰인다.

여성호르몬이 남성호르몬의 작용을 억제할 수 있으므로 성장기 어린이들은 과다 섭취를 피해야 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 석류 요리

눈으로 즐기고 맛으로 먹고

▲석류 카나페 (왼쪽)=①식빵을 지름 4cm 크기로 썰어 노릇하게 굽는다 ②식빵 위에 마요네즈를 바르고 석류젤리를 얹는다 ③젤리 위에 샐러드와 석류알을 장식한다.

▲석류 펀치 (오른쪽)=①석류와 설탕을 물에 끓여 주스를 만든다 ②석류주스를 식힌다 ③②를 컵에 석류알과 함께 장식한다.

▲석류 젤리=①젤라틴을 찬물에 불려 중탕으로 녹인다 ②석류주스를 젤라틴과 섞는다 ③②를 모양틀에 넣어 식힌다.

▲석류 샐러드=①양상추, 상추, 치커리 등 샐러드 야채를 먹기 좋게 자른다 ②석류즙, 레몬즙, 오일, 소금, 후추를 넣어 드레싱을 만든다 ③샐러드위에 드레싱을 뿌리고 석류알을 올려 장식한다.

〈도움주신분=김지현 요리학원 구성현 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.

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

남구 석정동(전) 1876평 매도
·대촌부근G/B (나무식재됨)길양호, 평당12만원
도곡 전원주택부지 147평 매도
·왼화리 현재나대지 평당 45만원
담양 대덕용대리 임야 24180평
·포장도로 근접(농림관리지역) 평당1만4천원)
화순읍 다지리 농가주택 187평 매도
·한옥25평 도로양호 매도가 7500만원
진월동 상가부지 256평 매도
·풍림Ⓐ옆 10M도로접 나대지 평당220만원
매월동 자연녹지 240평 답
·매월농장부근 농로접 평당55만원
생녹지 357평 도로접 평당120만원
남구 이장동 투자용 논 684평
·포충사입구 시멘트농로접 평당14만원
2층원룸 대69 건93평 매도
·서동(대창석무부근) 용8천 보9천만 월100 매도 2억7천
개간밭 및 임야 4만7천평
·화순이양용반(밭2만1천, 임야2만6천평)평당6천원(수련장, 기도원)
나주남평동사리 400평 대지
·남평중교부근 일반주거지(전)도로접 평당65만원
완도신지 대곡가든부지 1216평
·평사섬리해수욕장부근 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㈜
☎ 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

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부명A 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 투자적합

첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가

첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평

싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번 도로 부근 (550평, 700평, 1100평

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

건물
◉9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억6천 월세500만원
◉7억9천 빌딩 급매
광산구 서봉동 대270평 건287평 보1억9천 월450만원
◉5억 5천 원룸매매
자산동 대98평 건200평 보증금1억3천 월480만원
◉13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건320평 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉상업지역 13억7천 빌딩
대140평, 건510평 보증금 2억 월세850만원
◉17억1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉26억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◉47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월세3000만원 용자20억 포함
◉125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평

주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대300평 35m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000평 장사질됨
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400평 일매출 800만-900만원
◉LPG충전소, 주유소부지
광산구 35×10m코너, 평당260만원 신개발지역

병원부지 전문중개
◉360평 평당 750만원
◉210평 평당 900만원
◉550평 평당 650만원

땅
◉정비 공장부지 600평
상업지역 35m 도로접 평당 270만원
◉빌라부지 1,000평
제2종주거지역 대지 평당140만원 3면도로접
◉수목원 30,000평(허가필)
평당 5만원(광주)
◉골프연습장 부지 8,000평
자연녹지 북구 평당 50만원
◉곡성 섬진강변 5000평
별장, 연수원부지 관리지역 평당 7만원
◉제1종주거지역 1,000평
평당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만평 평당 1만원
◉관리지역 임야 7000평
담양 평당9만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300평
전대후문에서 6~7분 도보 평당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음
삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◉23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 500평, 해남 50만평
◉전원주택지 고서500평, 광주댐부근 700평
◉2억5천 양계장(육계)매매
33,000수 규모, 대(축사):1,479평 건(축사):550평, 1층가옥 148평 건 28평

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400평 건물 500평

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

이장동 고급전원주택
대300평 건 약50평 정남향

빌딩 임대
• 두암동 홈플러스 빌딩임대 8층 80평 평당200만원 전시효과좋음

무등공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)

건물 매매
·상무지구 보증금 12억 월세2,200만원 매매가 52억
·보증금 35억 월세3,000만원 매매가 80억
·보증금 25억 월세3,300만원 매매가 75억
·보증금 8억 월세 400만원 매가 18억
·상무지구 보증금 7,500 월세 1,000만원 매매가 14억5천만원

토지매매(상무지구)
·670평 평당 900만원
·500평 평당 850만원 (상무지구 입구)
·278평 평당 1,400만원
·100평 평당 800만원(시청역입구)

◉무인모텔부지
·도곡온천 700평 평당 75만원
◉전원주택부지
·담양고서 715평 평당 35만원
◉골프연습장부지
·수완지구, 신창지구 3만세대주변 자연녹지 5,000평 평당 120만원
◉공장, 창고 및 기타
·비아동 자연녹지 2,400평 평당 65만원
·광산구 동산동 그린벨트 2만2천평 평당 12만원 (현 잔디밭 관리사 있음)
·광산구 옥동 주거지 480평 평당 68만원
·장등동 주거지역 1,100평 평당 48만원
◉기타투자
·현금 100억 투자 월 1억5천 수입보장

알파공인중개사
☎(代)974-0229 핸 016-602-9937
(광주 첨단지구, 국민은행건물 2층)

건물매매
◆ 매매가 : 22억
융자 6.5억, 보증금 5억
월세 1,200만원
◆ 매매가 : 30억
융자 9억, 보증금 4억
월세 1,700만원

토지매매
◆ 매매가 : 43억
공장용지(공단 내) 4,700평
◆ 매매가 : 38억
중심상업지(첨단) 1,100평
◆ 매매가 : 60억
상업용지(상무지구) 700평
◆ 매매가 : 11억
관리지역(전) 장성 황룡면 5,000평 잔디 식재, 한옥1채
◆ 매매가 : 3억, 4억
중심상업지(첨단)
-120평 4억
-100평 3억

임 대
◆ 목욕탕
첨단지구 아파트 밀집지역내 보증금2억, 월세별도 년예상수익 7~8천만원 면담후 결정
◆ 첨단 국민은행 2층(70평)

★매매물건 접수합니다★

건물매도

5층 건물
◉위치 : 동구 대의동 39-1 (전남여고 맞은편, 장동로타리)
◉대지 : 136평
◉건평 : 591평 (지하1층~지상5층)
◉용도 : 학원, 병원, 사무실, 상가 등
◉매매가 : 17억원 (적은 금액으로 매입가능)

3층 건물
◉위치 : 동구 장동 53 (전남여고 후문 앞, 구MBC건너편)
◉대지 : 81평
◉건평 : 172평 (지하1층~지상3층)
◉용도 : 고시원, 독서실, 학원, 다목적
◉매매가 : 7억원 (수익성 양호함)

-연락처-
010-4610-3763