

식품 집중 탐구

들깨

▶ 들깨 요리

입맛 돋우는 맛과 향 '동양의 허브'

99세까지
88하게

꿀꿀과와 한해살이 풀인 들깨는 특이한 냄새와 향 때문에 동양의 허브로 불린다. 입맛을 돋게 하는 독특한 맛과 향을 띠고 있는 만큼 특성을 살린 요리법도 다채롭다. 들깨의 영양분 가운데 가장 주목받는 성분은 필수지방산이다. 필수지방산은 체내에서 만들

필수지방산 풍부... 고혈압·암·치매 예방 효과
들깨잎은 흡연자·스트레스 많은 사람에게 좋아

어지지 않는 지방산으로, 반드시 음식을 통해 섭취해야만 하는 지방산이다. 들깨에 들어있는 주요 지방산은 니콜렌산(54%), 리놀렌산(13%), 올레산(19%)이다. 특히 들깨는 필수지방산인 오메가-6 계열의 리놀렌산과 고도의 불포화 지방산인 a리놀렌산을 63% 가량 함유하고 있는 영양가 높은 천연 기름 가운데 하나다. 이 가운데 a리놀렌산은 등푸른 생선이 다량

함유하고 있는 양질의 EPA, DHA와 같은 계열의 오메가3 지방산이다. 이는 고혈압, 알레르기성 질환 등 생활습관병을 일으키는 에이코사노이드의 합성을 억제하는 성분으로 알려져 있다. 또 리놀렌산은 항염작용이 효과 및 암세포 증식억제 등 암예방에 효과가 있는 것으로 동물임상 실험결과 입증됐다. 게다가 리놀렌산은 신경계에 영향을 미치는

필수지방산으로 두뇌활동을 촉진하는 한편 치매예방 효과도 갖고 있는 성분이다.

일반적으로 리놀렌산은 리놀레산과 함께 인체에 꼭 필요한 지방산으로 결합될 경우 성장저해, 불임, 피부질환이 나타날 수도 있다고 알려져 있다. 들깨 가루는 불용성 식이섬유소를 많이 갖고 있어 발암물질과 만나면 결합, 흡착을 통해 이를 제거한다. 또 들깨에 함유된 푸라보노이드가 발암물질에 의한 돌연변이를 현저히 억제한다는 연구결과가 나오기도 했다.

들깨잎은 무기질인 칼슘이 시금치 보다 더 많이 들어있으며 철분은 시금치 함량과 맞먹을 정도로 많다. 또 비타민A, C가 매우 풍부하게 들어있어 비타민C의 소비가 많은 흡연자나 스트레스를 많이 받는 사람들에게 좋다. 또 들깨잎 추출물에는 녹색색소 클로로필의 구성성분인 피코린과 오메가-3 계열의 지방산인 메틸 ETA라는 물질이 포함되어 있다. 이 성분들은 암세포의 성장과 DNA의 합성을 억제하는 것으로 밝혀져 들깨의 가치를 세삼 높이고 있다.

깨잎은 보통 불고기, 갈비, 생선회와 씹을 해서 먹는 데 영양분을 서로 보충해주는 효과를 낸다. 깨잎은 쇠고기에 포함돼 있지 않은 비타민A와C를 많이 함유하고 있어 비타민을 보충해주고 육류섭취로 콜레스테롤이 혈관에 흡착되는 것을 예방해준다.

깨잎에 들어있는 엽록소는 항산화 작용, 돌연변이 억제 및 항암작용 등을 나타낸다. 파이롤도 암예방 효과를 내는 물질이며 그의 안토시아닌 등 푸라보노이드 색소도 많이 들어있다. 들깨잎에 함유된 페리라달데히드와 리모넨은 생선과 육류의 비릿한 냄새나 느끼한 맛을 없애주는 작용을 한다.

깨잎 특유의 향을 내는 페닐 키톤은 방부제 역할을 하기 때문에 생선회와 함께 먹을 경우 식중독을 예방하는 효과를 볼 수도 있다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=위직림기자 jrwi@kwangju.co.kr

생선·육류와 '찰떡 궁합'



▲들깨 소스 두부 뒤편에=①두부를 적당한 크기로 썰어 소금 밑간한다 ②밀가루를 묻혀 노릇하게 구운다 ③채썬 양파, 청·홍피망을 살짝 볶다가 팬이 버섯, 맛살,소금을 넣어 살짝볶은 뒤 마지막에 우유 한 스푼을 넣어 볶는다.



▲삼겹살 깻잎말이 구이=①삼겹살을 소금, 후춧가루로 밑간한다 ②삼겹살과 깻잎을 돌돌말아 마늘과 함께 꼬치에 끼워 굽는다.



▲양배추 깻잎김치 = ①양배추를 반 갈라 소금물에 1~2시간 절인 후 한 잎씩 떼내 행군다 ②깨잎은 씻어 물기를 제거하고 백오이, 홍고추와 쪽파를 4~5cm 길이로 채 썰어 ③고춧가루와 마늘, 생강을 면보에 넣고 물에 담가 살살 흔들어서 색과 향을 우려내고 소금과 설탕으로 간한다 ④절인 양배추 잎에 깻잎을 올리고 나머지 채소를 고루 섞은 뒤 양배추 잎을 덮는 과정을 반복하여 쌓는다 ⑤④를 밀폐용기에 차곡차곡 담은 후 ③의 김치국물을 부어 하루 정도 숙성시킨 뒤 냉장 보관한다.



◀들깨 셰이크=믹서에 들깨가루, 우유, 얼음을 넣고 간다.

(<도움 주신 분=김지현 요리연구원·진미연구원·푸드스타일리스트 김나형>)



들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다.

백은서 원장의 식품과 한방

여로부터 '들깨'는 건강식이나 미용식으로 사랑 받았다. 백발이 검어지고 주근깨, 기미가 없어지고 원기가 왕성해지는 효능이 있다고 믿었기 때문이다. '동의보감'에는 "몸을 덥게 하고 독이 없고 기(氣)를 내리게 하며 기침과 갈증을 그치게 한다. 간을 윤택하게 해 속을 보하고 정수(精

髓), 즉 골수를 메워준다"고 효능이 나와있다. 성질이 따뜻하고 독이 없어 기침, 담전(痰喘), 호흡곤란, 식욕부진, 거담, 기체(氣滯), 변비 등을 다스리는 데 사용된다. 들깨잎은 한사(寒邪)를 몰아내며 기의 순환을 원활하게 하고 소화를 촉진하는 효능이 있기 때문에 감기, 오한발열, 소화불량, 구두,

태동불안 등 질환에 효능을 나타낸다. '보초강박'은 들깨잎이 "냄새나는 것을 없애며 기가 차미는 것과 기침을 치료하며, 위장을 튼튼히 해주고 이뇨작용을 한다"고 약효를 설명하고 있다. 두통에 시달릴 때 잎을 날 것으로 비벼 코에 넣으면, 독특한 향기로 인해 통증이 사

라지는 효능을 볼 수 있다. 잎을 구성하는 특유의 정유성분은 방부제 역할을 하여 생선회와 함께 먹으면 식중독 예방효과도 기대할 수 있다. 게다가 신경안정제보다 더 뛰어난 안정효과가 있어, 불면에 시달리는 사람에게 효과적이다. 일본에서는 들깨잎과 비슷한 자소(紫蘇)잎을 신경안정제로 사용하기도 한다. '들기름'은 혈관의 노화를 방지하는 주요한 비타민 E, F가 함유되어 있어 '장수의 묘약'으로도 불린다. <광주 예안의원·374-7575>

"백발을 검게하고 주근깨·기미 없애"

대인동삼일부동산
☎(대)223-1140, 5210 헬 011-602-2532
(광주은행 신본점 옆, 대인동 소방서 건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아 질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대 표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인 광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사
☎(대)383-5221 헬 011-609-5221
(상무지구 입구)

- 건물투자
 - 보종금 35억 원세 3,000만원(지역최고 상권) 매개 80억(토지와 교환가능)
 - 동명2지구내/200평 건/725평(신축) 매개 35억
 - 보종금 5억 원세 1,500만원 매개 19억(고시원)
 - 대지300평 건평1,000평 매개99억(방원동)
 - 보종금7억 원세 2,200만원 매개 30억(상무지구)
- 땅투자(상무지구)
 - 850평 평당 900만원
 - 500평 평당 820만원
 - 122평 평당 1,000만원
 - 100평 평당 800만원(시정역역구)
- 모텔매매
 - 상무지구 객실 34개 용자 9억7천 매개 12억
 - 상무지구 객실 35개 용자 16억 매개 25억
- 상가투자(상무지구)
 - 상가 90평 보신천만 원세 650만원 매개 10억
- 임야(농장)
 - 광산구 동산동 2만2천평 평당 11만원(잔디발판사있음)
- 사무실매매(상무지구)
 - 지평동 3층 69평 평당 390만원
- 공장,창고 및 기타
 - 광종동 대지 155평(20M도로경) 평당 260만원
 - 장동동 1.140평 주거지역 평당40만원(투자용)
 - 서구 자전동(대지) 3,000평 평당160만원
- 기타투자
 - 현금100억 투자
 - 년 수익 12% 보장

★양제 문제 부동산 교환상담 환영★

정우부동산
☎(대)675-4788-7 헬 011-603-4788
(봉선동 한일병원부근)

건물매도

- 외곽도로변 한일병원부근 대지120평 약400평 지하1층, 지상5층 매매가13억 임대보증금 약2억 월450만원
- 외곽도로변 대지84평 건평 약 300평 지하1층 지상5층 각종 당50평 매매가7억5천 보증금 1억3천 월420만원 용자3억

토지매매

- 방림동 약1100세대 재개발지구 정문 맞은편 대지 약53평 제2중주거 지역 평당 매매가 약450만원 건표율 70% 용적률 300% 4층 허가된 봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약185평 매매가 4억4천만원
- 남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약200평 2차선점 매매가 평당400만원
- 월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원
- 인성고 후문부근 대지 약204평 평당120만원
- 남구 이장동 대문부 부근 제1중 주거지역 약400평 매매가 평당 60만원 건입로 있음

임야매매

- 남구 도곡동 임야 21000평 매매가 6억 신일예정 도로인접
- 담양고서 임야(대부분 전으로 이용중) 9700평 평당6만5천원
- 남구 이장동 담1500평 평당35만원(개발제한구역)

생산농지

- 서구 지평동 담 약500평 4차선 도로접 평당250만원

첨단월세공인중개사
☎(대)972-4585 헬 011-604-6205
(첨단지구 부영ALC빌딩 시가리)

급매매

첨단 삼소동

1000평 공장·창고부지적합

첨단중심 상업매매

- 장부지방청사 2008년 개칭지 앞 360평
- 부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
- 비마트·호수공원 부근 유흥지역100평

첨단 원룸 건물 급매

- 대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 원495만 매5억3천만
- 대70 대110평 원룸15개 보2000만 원480만 매4억8천만
- 대70평 건120 원룸6 부룸3 주인 방3개 보1억2천만 원180만 매4억1천만

첨단 인근 녹지 급매매

- 보훈병원 부영아파트 앞 250평
- 신창동 재방도로부근 1080평
- 신창동 보건대 마을부근 510평
- 도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
- 북구 자야동 30m도로 인근 전후면 210평 평당 900만원
- 550평 평당 650만원

국민공인중개사
헬 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관시가리 동합맞은편 2층)

건물

- 9억 8천 빌딩 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 7억9천 빌딩 급매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 5억 5천 원룸매매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 13억9천 빌딩 20×10m코너 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 12억3천 8칸 빌딩부지 30×6m코너 보종금 1억 월550만원 포항
- 26억 상업지역 빌딩 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 47억 빌딩 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 125억 빌딩 급매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원

주유소 전문중개

- 9억 주유소 급매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 11억5천 시외 주유소 가사산동 카센타 포함 2000평 장사준비
- 13억5천 시내 주유소 급매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- LPG충전소 주유소부지 광산구 35×10m코너, 평당260만원 신개발지역

병원부지 전문중개

- 360평 평당 750만원
- 210평 평당 900만원
- 550평 평당 650만원

공장 급매

- A3000세대 정문 10억 빌딩 급매 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 이장동 고급전원주택 대(대)972-4585 보종금 2966만 원세4500만원
- 빌딩 임대

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

상업용건물

- 매가: 80억 원12억, 보35억 원세 3,000만원(최고상권)
- 매가: 30억 원9억, 보4억 원세 1,700만원(첨단)
- 매가: 22억 원6.5억, 보5억 원세 1,200만원(양산동)

토지매매

- 상업지(첨단) 1,100평×350만원
- 관산구 운남동 250평×200만원 (2,600세대APT인접, 상가점포)
- 북구 지아동(담) 908평×35만원
- 상업지(첨단) 420평×450만원
- 상업지(첨단) 100평×300만원
- 대지 32평×220만원 (근생동,카센타,왕복4차선점)

골프연습장 부지

- 첨단지구 인근 2000평 부지 4,900평
- 거리 200미터 매매가: 45억원

양산동 상업용지

- 800평×500만원 건축허실분
- (은행 입주보증금 18억 보정)

★매매물건 접수합니다★

새하늘과새땅공인중개사
☎430-8118 헬 011-603-8411
(속삭거리길 삼성출판사 신축부지임)

- 월수익 2천만원 정도라면 12억5천정도 투자하고 싶지 않으세요? 지금 바로 전화주세요!
- ★쓰리룸 매매(신축) 6억2천5백
- 송정동 저가형 부근 대지70평 건평170평 보종금 2억8천6백 월3백84만원
- ★원룸 매매 5억6천5백
- 옥색거리 삼성출판사 신축부지 앞 대지80평 건평141평 보종금 3천 원월470만원
- ★원룸 매매 4억8천
- 공기 맑고 등산로 좋은 부동산 자락 지산동 대지96평 건평157평 보종금 5천7백 원450만원
- ★원룸 매매 4억2천5백
- 가야자동차, 터미널, 시청 등 임대수익이 좋은 유촌동 대지61평 건평110평 용자1억 보종금2천4백, 월265만원
- ★원룸 매매 3억8천
- 원룸 및 교사원부지 매매 150평(상업지역) 평당가115만원
- ★목포대학 부근 청계
- 원룸 및 교사원부지 매매 150평(상업지역) 평당가115만원

저희 사무소는 수익성 부동산을 전문으로 분석하여 광고합니다. 믿고 전화주세요. 최선을 다하겠습니다.

건물 매매

실버타운용 건물 최적지

(대형 원룸 B/D 기능 : 연15% 수익)

- 5만평 공원 및 노인 병원 옆 대지(상업지역) : 363평 건물 : 1300평(7층/3개동) 35m대로변, 롯데마트, CGV영화관, 롯데세네마, 폭스존이웃들, 삼성전자, 행정타운(공시중) 등 인근 감정가 45억 / 매가 35억 용자 17억 현금 18억

임대, 매매, 상담 직원 모집
40세 미만, 운전가능
경력직, 공인중개사 환영
기본급+수당지급

☎ 062-972-2120
첨단 롯데마트 앞
휴먼내츄럴빌딩2주