식품 집중 탐구 들깨

# 입맛 돋우는 맛과 향 '동양의 허브'

99세까지 88하게

## 필수지방산 풍부…고혈압·암·치매 예방 효과

## 들깻잎은 흡연자·스트레스 많은 사람에 좋아

꿀풀과의 한해살이 풀인 들깨는 특이한 냄새와 향 때문에 동양의 허브로 불린다. 입맛을 돌게 하는 독특한 맛과 향을 띄고 있는 만큼 특성을 살린 요리법도 다채롭다.

들깨의 영양분 가운데 가장 주목받는 성분은 필수지방산이다. 필수지방산은 체내에서 만들어지지 않는 지방산으로, 반드시 음식을 통해 섭취해야만 하는 자양분이다.

들깨에 들어있는 주요 지방산은 니놀렌산(54%), 리놀레산(13%), 올레산(19%)이다.

특히 들깨는 필수지방산인 오메가-6 계열의 리놀레산과 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 에이코 사노이드의 합성을 억제하는 성분으로 알려져 있다.

또 리놀렌산은 항돌연변이 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 결핍될 경우 성장저해, 불임, 피부질환이 나타날 수도 있다고 알려져 있다.

들깨 가루는 불용성 식이섬유소를 많이 갖고 있어 발암물질을 만나면 결합, 흡착을 통해 이를 제거한다. 또 들깨에 함유된 푸라보노이드가 발암물질에 의한 돌연변이를 현저히 억제한다는 연구결과가 나오기도 했다.

들깻잎은 무기질인 칼슘이 시금치 보다 더 많이 들어있으며 철분은 시금치 함량과 맞먹을 정도로 많다. 또 비타민A, C가 매우 풍부하게 들어있어 비타민C의 소비량이 많은 흡연자나 스트레스를 많이 받는 사람들에게 좋다.

또 들깻잎 추출물에는 녹색색소 클로로필의 구성성분인 피톨과 오메가-3 계열의 지방산인 메틸 ETA라는 물질이 포함돼 있다. 이 성분들은 암세포의 성장과 DNA의 합성을 억제하는 것으로 밝혀져 깻잎의 가치를 새삼 높이고 있다.

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

깻잎에 들어있는 엽록소는 항산화 작용, 돌연변이 억제 및 항암작용 등을 나타낸다. 파이톨도 암예방 효과를 내는 물질이며 그외 안토시안 등 푸라보노이드 색소도 많이 들어있다.

들깻잎에 함유된 페리라알데히드와 리모넨은 생선과 육류의 비릿한 냄새나 느끼한 맛을 없애주는 작용을 한다.

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

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

들깨는 동남 아시아가 원산지로 국내에서는 통일신라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다.

박은서 원장의 식품과 한방

## "백발을 검게하고 주근깨·기미 없애"

예로부터 '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, 담천(痰喘), 호흡곤란, 식욕부진, 거담, 기체(氣滯), 변비 등을 다스리는 데 사용된다.

들깻잎은 한사(寒邪)를 몰아내며 기의 순환을 원활하게 하고 소화를 촉진하는 효능이 있기 때문에 감기, 오한발열, 소화불량, 구토, 태동불안 등 질환에 효능을 나타낸다.

'본초강목'은 들깻잎이 "냄새나는 것을 없애며 기가 치미는 것과 기침을 치료하며, 위장을 튼튼히 해주고 이뇨작용을 한다"고 약효를 설명하고 있다.

두통에 시달릴 때 잎을 날 것으로 비벼 코에 넣으면, 독특한 향기으로 인해 통증이 사라지는 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 들깻잎과 비슷한 자소(紫蘇)잎을 신경안정제로 사용하기도 한다.

'들기름'은 혈관의 노화를 방지하는 주요한 비타민 E, F가 함유되어 있어 '장수의 묘약'으로도 불린다. 〈광주 예인한의원·374-7575〉

## ▶ 들깨 요리

### 생선·육류와 '찰떡 궁합'

▲들깨 소스 두부 뫼니에르=①두부를 적당한 크기로 썰어 소금 밑간한다 ②밀가루를 묻혀 노릇하게 구운다 ③채썬 양파, 청·홍피망을 살짝 볶다가 팽이버섯, 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 헹군다 ②깻잎은 씻어 물기를 제거하고 백오이, 홍고추와 쪽파를 4~5㎝ 길이로 채 썬다 ③고춧가루와 마늘, 생강을 면보에 넣고 물에 담가 살살 흔들어 색과 향을 우리고 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 김칫국물을 부어 하루 정도 숙성 시킨 뒤 냉장 보관한다.

◀들깨 쉐이크=믹서에 들깨가루, 두유, 얼음을 넣고 간다.

〈도움 주신 분=김지현 요리학원 진미언연구원·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.

**무등공인중개사**
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)
◎건물투자
▪보증금 35억 월세 3,000만원(지역최고상권) 매매가 80억(토지와 교환가능)
▪동림2지구대/200평 건/725평(신축) 매가 35억
▪보증금 5억 월세 1,500만원 매가 19억(고시원)
▪대지300평 건평1,000평 매가49억(병원용도)
▪보증금7억 월세2,200만원 매가 30억(상무지구)
◎땅투자(상무지구)
▪850평 평당 900만원
▪500평 평당 820만원
▪122평 평당 1,000만원
▪100평 평당 800만원(시청역입구)
◎모텔매매
▪상무지구 객실 34개 융자 9억7천 매가 12억
▪상무지구 객실 35개 융자 16억 매가 25억
◎상가투자(상무지구)
▪상가 90평 보5천만원 월세 650만원 매가 10억
◎임야(농장)
▪광산구 동산동 2만2천평 평당 11만원(잔디밭관리시설,옵)
◎사무실매매(상무지구)
▪치평동 3층 69평 평당 390만원
◎공장,창고 및 기타
▪쌍촌동 대지 155평(20M도로평) 평당 260만원
▪장동동 1,140평 주거지역 평당40만원(투자용)
▪서구 자연녹지(대지) 3,000평 평당160만원
◎기타투자
▪현금100억 투자 년 수익 12% 보장
★양도세 문제 부동산 교환상담 환영★

**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 보증금1억3천 월420만원 융자3억
토지매매
-방림동 약1100세대 재개발지구 정문 맞은편 대지 약53평 제2종주거지역 평당 매매가 약450만원 건표율 70% 용적률 300% 4층 허가필
-봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약185평 매매가 4억4천만원
-남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약200평 2차선접 매매가 평당400만원
-월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원
-인성고 후문부근 대지 약204평 평당120만원
-남구 이장동 대로변 부근 제1종 주거지역 약400평 매매가 평당 60만원 진입로 있음
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 4차선 도로접 평당250만원

**첨단월계공인중개사**
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로접
1000평 공장·창고부지적합
첨단중심 상업매매
-정부지방청사 2008년 개청지 앞 360평
-부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
-빅마트·호수공원 부근 유흥지역100평
첨단 원룸 건물 급매
-대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
-대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
-대70평 건120 원룸6 투룸3 주인 방3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만
첨단 인근 녹지 급매매
-보훈병원 부영아파트 앞 250평
-신창동 제방도로부근 1080평
-신창동 보건대 마을부근 510평
-도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
-북구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

**국민공인중개사**
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)
건 물
◎9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억6천 월450만원
◎7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270평 건287평 보1억9천 월450만원
◎5억 5천 원룸매매
지산동 대98평 건200평 보증금1억3천 월480만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건320평 보3억5천 월900만
◎12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◎상업지역 13억2천 빌딩
대140평, 건510평 보증금 2억 월450만원
◎17억5천 1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◎26억 상업지역 빌딩
대186평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◎47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월4300만원 융자20억 포함
◎125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평
주유소 전문중개
◎9억 주유소 급매
대300평 35m도로변
◎11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000평 장사잘됨
◎13억5천 시내 주유소 급매
대400평 월매출 800만-900만원
◎LPG충전소, 주유소부지
광산구 36×10m코너, 평당260만원 신개발지역
병원부지 전문중개
◎360평 평당 750만원
◎210평 평당 900만원
◎550평 평당 650만원
땅
◎점비 공장부지 600평
상업지역 35m 도로접 평당 270만원
◎수완지구 상업지역
240평 평당660만 대로변
◎쌍암동 310평 상업지역
20m도로접 평당390만원
◎골프연습장 부지 8,000평
자연녹지 북구 평당 50만원
◎펜션부지 섬진강 5,000평
전원주택부지,별장,연수원부지 평당 7만원
◎제1종주거지역 1,000평
평당100만원 20m도로접
◎담양 임야 15만평 평당 1만원
◎관리지역 임야 7000평
담양 평당28만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◎오피스텔부지 300평
전대후문에서 6~7분 도로 평당175만원
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남광 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◎23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 500평
◎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

**알파공인중개사**
☎(代)974-0229 핸 016-602-9837
(광주 첨단지구, 국민은행건물 2층)
상업용건물
◆ 매가 : 80억 융12억, 보35억 월세 3,000만원(최고상권)
◆ 매가 : 30억 융9억, 보4억 월세 1,700만원(첨단)
◆ 매가 : 22억 융6.5억, 보5억 월세 1,200만원(양산동)
토지매매
◆ 상업지(첨단) 1,100평×350만원
◆ 광산구 문남동 250평×200만원 (2,600세대APT인접, 삼가점포)
◆ 북구 지야동(답) 908평×35만원
◆ 상업지(첨단) 420평×450만원
◆ 상업지(첨단) 100평×300만원
◆ 송정동 대지 32평×220만원 (근생용,카센타,왕복4차선접)
골프연습장 부지
첨단과기원 근처
자연녹지 4,900평
거리 200미터 매매가 : 45억원
양산동 상업용지
600평×500만원 건축하실분
(은행 입주보증금 18억 보장)
★매매물건 접수합니다★

**새하늘과새땅공인중개사**
☎430-8118 핸 011-603-8411
(흑석사거리 삼성 홈플러스 신축부지옆)
◎월수익 2천만원 정도라면 12억5천정도 투자하고 싶지 않으세요? 지금 바로 전화주세요!
★쓰리룸 매매(신축) 6억2천5백
송정동 지하철 부근
대지70평 건평170평
보증금 2억8천6백
월3백84만원
★원룸 매매 5억6천5백
흑석사거리 삼성홈플러스 신축부지 옆
대지80평 건평141평
보증금 3천 월470만원
★원룸 매매 4억8천
공기 맑고 등산로 좋은 무등산 자락 지산동
대지96평 건평157평
보증금 5천7백 월450만원
★원룸 매매 4억2천5백
기아자동차, 터미널, 시청 등 임대수익이 좋은 유촌동
대지61평 건평110평
융자1억 보증금2천4백, 월265만원
★원룸 매매 3억8천
무등산 자락 신수동
대지77평 건평125평
보증금 4천 월4백만원
★목포대학 부근 청계
원룸 및 고시원부지 매매
150평(상업지역) 평당가115만원
저희 사무소는 수익성 부동산을 전문적으로 분석하여 광고합니다. 믿고 전화주세요. 최선을 다하겠습니다.

**건물매매**
실버타운용 건물 최적지
(대형 원룸 B/D 가능 : 연15% 수익)
5만평 공원 및 노인 병원 옆
대지(상업지역) : 363평
건물 : 1300평(7층/3개동)
35m대로변, 롯데마트, CGV영화관, 롯데씨네마, 폭스존아울렛, 삼성전자, 행정타운(공사중) 등 인근
감정가 45억 / 매가 35억
융자 17억 현금 18억
임대, 매매, 상담 직원 모집 40세 미만, 운전가능 경력직, 공인중개사 환영 기본급+수당지급
☎062)-972-2120
첨단 롯데마트앞
휴먼내츄럴랜드(주)