

식품 집중 탐구

뱅어포

▶ 뱅어포 요리

멸치도 울고가는 '칼슘의 보고'

99 세까지
88 하게

칼슘 함량 우유 10배...아이·어른 '철분 보양식'

중년여성들 괴롭히는 골다공증에 탁월한 효과

괴도라치의 새끼가 위나 작고 가늘기 때문에 김을 만드는 것처럼 밭에 떠서 그대로 헛벌에 말린다. 이 과정을 거치면서 자연스럽게 김처럼 괴도라치 새끼가 얹겨붙어 뱅어포가 된다.

뱅어포는 100g당 칼슘 함유량이 1천mg에 달할 정도로 '칼슘의 보고'다. 칼슘 함량이 높다고 알려져 있는 멸치(100g당 900mg)의 칼슘 함량도 뱅어의 영향과 견주어도 뱅어포의 칼슘 함량은 월등하다. 100g당 100mg의 칼슘을 갖고 있는 우유와 비교할 경우 10배에 달한다.

여기에는 뱅어포의 칼슘은 고밀도로 농축돼 있기 때문에 뼈의 성장뿐 아니라, 두께까지 늘려주는 영양분으로 알려져 있다. 이 같은 장점 때문에 뱅어포는 성장기 어린이는 물론, 골절 위험이 높은 성인에게도 좋은 철분 보양식으로 분류된다.

특히 뱅어포는 중년여성을 괴롭히는 골다공증에 탁월한 효과가 있다. 뱅어포 4장 정도면

은 월등하다. 100g당 100mg의 칼슘을 갖고 있는 우유와 비교할 경우 10배에 달한다.

여기에는 뱅어포의 칼슘은 고밀도로 농축돼 있기 때문에 뼈의 성장뿐 아니라, 두께까지 늘려주는 영양분으로 알려져 있다. 이 같은 장점 때문에 뱅어포는 성장기 어린이는 물론, 골절 위험이 높은 성인에게도 좋은 철분 보양식으로 분류된다.

특히 뱅어포는 중년여성을 괴롭히는 골다공증에 탁월한 효과가 있다. 뱅어포 4장 정도면

칼슘 함량 우유 10배...아이·어른 '철분 보양식'

중년여성들 괴롭히는 골다공증에 탁월한 효과

성인 1일 칼슘 섭취량을 충족하고 골다공증을 예방할 수 있다고 한다.

골다공증은 뼈의 구성성분인 칼슘이 사라지면서 뼈에 구멍이 생겨 가벼운 충격에도 골절상을 입을 정도로 뼈가 약해진 상태를 말하는데, 칼슘이 골다공증을 예방하고 치료하는 데 효과적이라는 것은 상식이다.

햇볕에 말린 뱅어포는 자외선의 영양을 받아 프로비타민D가 활성화하는 특징을 갖고 있다. 뱅어포가 함유하고 있는 프로비타민D는 인체에서 칼슘의 흡수를 촉진하는 영양성분이다.

프로비타민D의 진가는 최근 해외 의료팀의 연구 결과로 각광받고 있다. 미 풀롬비아 대학 연구팀이 골다공증 환자를 대상으로 조사한 결과 골다공증 환자에게 비타민D가 부족하다는 공통점이 발견된 것이다.

이같은 연구결과는 비타민D가 칼슘과 인의 흡수를 촉진하는 새로운 역할을 한다는 것을 밝혀낸 것으로 골다공증 식이요법에도 변화를 예고하고 있다.

즉, 철분이 많이 들어있는 음식과 비타민D가 들어있는 음식을 함께 섭취해야 한다는 것이다.

표고버섯, 우유, 두유에는 칼슘의 흡수를 돋는 비타민D가 많이 함유돼 있기 때문에 골다공증 환자일 경우 이를 식품과 함께 뱅어포를 먹는 것이 좋다.

그러나 뱅어포를 많이 섭취할 경우 필요 이상의 나트륨을 섭취하게 된 신장에서 칼슘 배출을 촉진하는 부작용이 있을 수 있다. 이를 막기 위해서는 뱅어포를 살짝 구운 뒤 식초, 설탕을 넣고 채소와 버무린 뱅어포 샐러드를 먹는 것 이 좋다.

또 뱅어포를 암연하지 않고 노릇하게 구워 출출할 때 먹는 것도 칼슘 섭취에 도움이 된다. 구운 뱅어포를 잘게잘라 밥+소금+깨소금과 섞어 만든 주먹밥으로 먹는 것도 색다른 맛과 영양을 섭취할 수 있는 방법이다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr

간장·비장 기능 촉진, 식체 내려줘



뱅어포는 평한 성질 때문에 간장과 비장의 기능을 촉진, 식체를 내리는 효과를 갖고 있는 대표적인 영양식이다.

또 몸에 불필요한 습기를 배출해 부기를 제거하는 역할을 하기도 하며, 눈을 밝게 하는 음식으로 옛부터 민간에서 간식으로 즐겨 섭취했다.

괴도라치 새끼는 잡힌 후 곧바로 폐사하는

성질을 갖고 있어 색이 투명하고 신선한 것을 골라서 되도록 빨리 먹는 것이 좋다. 색깔이 하얗고 깨끗하며, 촘촘한 것이 좋은데, 내장이 들여다 보일 정도로 성장한 경우에는 여러 방법으로 조리해서 먹기도 한다.

수분이 많고 단백질, 지질이 아주 적은 반면에 칼슘이 풍부하기 때문에 멸치와 함께 빼어 좋은 영양원으로 유명하다. 밀반찬으로

많이 먹는 뱅어포는 다이어트에도 좋다.

체지방 대사에 뱅어포가 효과적인 것은 뼈에 먹는 생선이기 때문이다. 다시 말해 '칼슘 넣어리'로 뼈를 튼튼하게 할 뿐 아니라 지방이 몸 안으로 흡수되는 것을 막아준다. 골다공증 예방에도 도움이 된다.

동물은 생선의 일종으로 특유의 해산과 EPA, DHA 등 물에 유익한 지방산이 풍부해

심장질환예방효과가 있다. 뿐만 아니라, 피부를 윤기있게 가꾸어 주고 성적 기능을 높여 주는 동시에 호르몬 이상으로 인한 간경기 장애에도 효능을 발휘한다.

뱅어포는 질 좋은 아미노산을 풍부하게 함유하고 있을 뿐 아니라 비고적 지방질이 많아, 우리 몸의 저항력을 길러주기도 한다. 세포의 재생을 도와 노화를 방지할 뿐 아니라, 빈혈과 각기병을 예방한다. 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 구루병, 골연화증에도 효험이 있다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

성질을 갖고 있어 색이 투명하고 신선한 것을 골라서 되도록 빨리 먹는 것이 좋다. 색깔이 하얗고 깨끗하며, 촘촘한 것이 좋은데, 내장이 들여다 보일 정도로 성장한 경우에는 여러 방법으로 조리해서 먹기도 한다.

수분이 많고 단백질, 지질이 아주 적은 반면에 칼슘이 풍부하기 때문에 멸치와 함께 빼어 좋은 영양원으로 유명하다. 밀반찬으로

많이 먹는 뱅어포는 다이어트에도 좋다.

체지방 대사에 뱅어포가 효과적인 것은 뼈에 먹는 생선이기 때문이다. 다시 말해 '칼슘 넣어리'로 뼈를 튼튼하게 할 뿐 아니라 지방이 몸 안으로 흡수되는 것을 막아준다. 골다공증 예방에도 도움이 된다.

동물은 생선의 일종으로 특유의 해산과

EPA, DHA 등 물에 유익한 지방산이 풍부해

심장질환예방효과가 있다. 뿐만 아니라, 피부를 윤기있게 가꾸어 주고 성적 기능을 높여 주는 동시에 호르몬 이상으로 인한 간경기 장애에도 효능을 발휘한다.

뱅어포는 질 좋은 아미노산을 풍부하게 함유하고 있을 뿐 아니라 비고적 지방질이 많아, 우리 몸의 저항력을 길러주기도 한다. 세포의 재생을 도와 노화를 방지할 뿐 아니라, 빈혈과 각기병을 예방한다. 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 구루병, 골연화증에도 효험이 있다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

노릇 노릇 구워 출출할 때 간식으로



▲뱅어포 양념구이=①뱅어포의 잡티를 제거하고 석쇠에 올려 앞뒤로 살짝 굽는다 ②마늘은 곱게 다지고, 실패는 송송썬 뒤 생강을 강판에 갈아 흡을 낸다 ③냄비에 양념장 재료를 넣고 고루 섞어 끓인 뒤 국물이 진할 경우 물을 약간 붓는다 ④살짝 구워낸 뱅어포에 양념장을 고루 펴 바른 후 먹기 좋은 크기로 잘라 그릇에 담아낸다.



▲뱅어포 단호박 샐러드=①뱅어포를 노릇노릇하게 굽는다 ②단호박을 우유에 삶아 으깬 뒤 설탕, 소금간한다 ③뱅어포를 손바닥에 놓고 으깬 단호박을 올린 뒤 대진 실파로 둑는다.



▲뱅어포 떡말이=①팬에 기름을 두르고 떡을 살짝 볶은 후 간장으로 색을 낸다 ②뱅어포로 떡을 만들어 싸고 김으로 돌려 고정한다.



▲뱅어포 파래무침=①뱅어포를 노릇노릇하게 구워 3×3cm로 자른다. ②치커리 상추를 깨끗이 씻어 한입 크기로 뜯는다 ③냄비에 간장, 설탕, 물, 막술을 넣고 끓이다 불을 끄고 뱅어포를 넣은 뒤 체로 걸어 식힌다. ④에 레몬즙과 와사비를 넣어 소스를 만든다 ⑤식기에 상추 치커리를 넣고 뱅어포와 견과류를 담아 소스를 뿌린다.

〈도음주신분=김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉



뱅어포는 내만성 물고기인 괴도라치의 새끼인 '실치'를 원료로 만든 것이다. 실치는 4월까지 횟감으로 쓰이고 6월 말 이후에는 뱅어포로 만들어진다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산

☎(代)231-5210, 5210 햄 011-602-2532
(광주은행 신본점앞, 대인동 소방서간너)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사설분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세 가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아 질 비전 있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여려개인 상가를 대 표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일 이 광고하지 않습니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인 광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠 습니다.

무등공인중개사

☎(代)383-5221 햄 011-609-5221
(상무지구 입구)

● 건물투자

• 보증금 3억 원세 3,100만원 지역최 고수준! 매매가 79억(토지와 교환가능)
• 동립2지구대/200평 건/725평
• 보증금 5억 원세 1,500만원
• 보증금 7억 원세 2,200만원
• 매매가 30억(상무지구)

● 땅투자(상무지구)

• 850평 평당 900만원
• 500평 평당 820만원
• 122평 평당 1,000만원
• 100평 평당 800만원(시청역입구)

● 모텔매매

• 상무지구 객실 34개
• 월세 9억7천 매개가 12억

• 상무지구 객실 35개
• 월세 16억 매개가 25억

● 상가투자(상무지구)

• 상가 90평 평당 2천만원
• 월세 650만원 매개가 20억

● 임야(농장)

• 광산구 동산동 2만2천평
• 평당 11만원/㎡(단지별판매사있음)

● 사무실매매(상무지구)

• 치평동 3층 69평 평당 390만원

● 공장, 창고 및 기타

• 상동동 대지 155평(20M도로집) 평당 260만원
• 장동동 1,140평 주거지역 평당 39만원(투자용)

• 서구 자연녹지(대지) 3,000평 평당 160만원

• 남구 회장동 주거지 및 그린벨트 1,270평 평당 28만원

● 기타투자

• 현금 100억 투자
• 수익 12% 보장

*상도세 문제 부동산 교환상담 환영★

정우부동산

☎(代)675-4788~7 햄 011-603-4788
(봉선동 헌일병원부근)

● 건물급매

• 대지 260평 건물 평 600평 지하 1층 지상 3층 매매가 9억8천 보증금 1억2천만원 월세 500만원
용자 4억원

● 토지매매

• 주월동 주월프리자 APT 및 대령 병원 입구 15M × 9M 도로코너 대지 105평 평당 1억5천만원 약국이나 슈퍼마켓 적합지

• 빙림동 약 1100세대 재개발지구 정문을 맞은편 대지 약 53평 제2층 주거지역 평당 매매가 약 450만원
증액율 70% 유통률 300% 4층 허가필

• 봉선동 리안하이츠 입구 부근 대지 약 185평 매매가 4억4천만원

• 남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약 200평 2층차선집 매매가 평당 400만원

• 월성동 대지 160평 평당 450만원

• 남구 도금동 입구 21000평
매매가 6억 신설예정 도로인접

• 신창동 제방동 대지 1080평
• 신창동 보건대 마을부근 510평
• 도천동 공단 8번로부근 450평

700평 공장, 창고 적합

• 북구 자야동 30m도로로 인근 전후면
도로집 가능, 찻집, 창고, 공장 적합