

## 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

뱅어포는 뱅어로 만든 것으로 알고 있지만 사실 뱅어와는 무관하다. 뱅어는 몸길이 10cm 가량의 반투명한 흰색 물고기로 뱅어포와 연관이 없다.

식탁에 오르는 뱅어포는 농어목 장갱이과의 바닷물고기인 '괴도라치'의 새끼를 말린 뒤 사각형 등 일정한 크기로 잘라놓은 포(脯)다.

유가공 식품과 견주어도 뱅어포의 칼슘 함량

괴도라치의 새끼가 위나 작고 가늘기 때문에 김을 만드는 것처럼 밭에 떠서 그대로 햇볕에 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 영향을 끌지 못한다.

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, 골질 위험이 높은 성인에게도 좋은 철분 보양식으로 분류된다.

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

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



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

/최현배기자 choi@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. 밑반찬으로

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

동푸른 생선의 일종으로 특유의 핵산과

EPA, DHA 등 몸에 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 길려주기도 한다. 세포의 재생을 도와 노화를 방지할 뿐 아니라, 빈혈과 각기병을 예방한다. 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 구루병, 골연화증에도 효험이 있다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

## 대인동삼일부동산

☎ (代)223-1140, 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 좋아질 비전 있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여려개인 상가를 대표적인 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 다하겠습니다.

## 무등공인중개사

☎ (代)383-5221 햄 011-609-5221

(상무지구 입구)

## 건물투자

• 보증금 35억 월세 3,000만원(지역최고 상가) 매매가 80억(도보10m, 교원가)

• 동립2구지구/200평 건 725평

(신축) 매가 35억

• 보증금 5억 월세 1,500만원

(신축) 매가 19억(교시원)

• 대지300평 건 1,000평 매가 9억(영월용도)

• 보증금 7억 월세 2,200만원

매가 30억(상무지구)

## 정우부동산

☎ (代)675-4788~7 햄 011-603-4788

(봉선동 한일병원부근)

## 여관급매

• 대지 약60평 건평 약200평 지하1층 지상5층 빌 19억 매매가 6억5천 원지2억 주인직영 현상업종 지하 1층 1층점포도 성업

• 외곽도로변 대지84평 건평 약300평 지하1층 지상5층 각층 50평 매매가 7억5천 보증금1억3천 원지3억

• 대지300평 건 1,000평 매가 9억(영월용도)

• 보증금 500만원 매가 200만원

• 대지300평 건 1,000평 매가 9억(영월용도)

• 대지300평 건 1,000평 매가 9억(영월용도)