식품 집중 탐구 땅 콩

많이 먹으면 젊어지는 '長生果'

〈장생과〉

99세까지 88하게

영양 많고 열량 풍부…운동선수들에 좋아

맥주와 궁합 잘 맞아 '간 보호' 안주로 인기

땅콩은 1800년대에 우리나라에 들어온 작물로 비교적 재배 역사가 짧지만 다양한 쓰임새와 영양가 때문에 웰빙 견과류로 꼽힌다.

과자용으로 만들어지기도 하고 기름을 짜내 식용하거나, 기계유, 윤활유 등의 재료로도 쓰인다. 줄기와 잎은 질소 함량이 높기 때문에 가축의 사료로도 사용된다. 땅콩은 음식은 물론 가루비누, 제지, 플라스틱 제품 등 300여 가지의 재료로 사용되는 자원이다.

땅콩은 지방이 45%~50%, 단백질이 20~30% 가량 포함돼 있는 영양가가 풍부한 식품에 속한다. 이 가운데 가장 많은 부분을 차지하는 지질은 불포화지방산이 대부분으로 리놀산과 아리키돈산 같은 필수 지방산이 많은 것이 특징이다.

이 필수 지방산은 혈관벽에 붙어있는 콜레스테롤을 씻어내는 등 혈액정화 효과가 뛰어난 영양분이다. 또 티록신은 혈행을 개선하는 효과가 있다.

밤, 호도, 잣, 땅콩 등 견과류를 많이 먹는 사람 중에 장수하는 이가 많다는 것이 이를 증명한다. 리놀산이나 비타민E가 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 작용을 하기 때문에 동맥경화 같은 성인병을 예방한다.

또 땅콩에 들어있는 양질의 지방과 단백질, 비타민, 미네랄 등이 조혈작용을 하기 때문에 빈혈을 막아주기도 한다.

땅콩 한줌에는 밥 두 공기와 맞먹는 열량이 들어있다. 열량 소모가 심한 운동선수들이 땅콩이나 땅콩이 함유된 식품을 먹는 것도 이 때문이다. 특히 소의 간보다 단백질·무기물 및 비타민이 더 풍부하고, 크림보다 지방이 많으며, 설탕보다 칼로리가 높은 농축식품으로 분류된다.

땅콩은 변비 해소와 미용에도 도움을 준다. 비타민B1이 탄수화물의 대사를 촉진하기 때문이다. 양질의 지방은 흡수가 잘 돼 살결을 부드럽게 해주고 윤기를 돌게 한다. 또 무기질인 인산이 레시틴 형태로 들어있는 데, 이 성분은 참깨, 들깨, 콩 등에 풍부한 것으로 부족하면 정신과 질환을 앓을 정도로 중요한 영양소다.

땅콩은 맥주와 궁합이 잘 맞는 안줏감이다. 땅콩이 함유한 단백질과 지방, 그리고 비타민B군은 간을 보호하는 효과를 내기 때문이다.

땅콩은 비타민B1, B2, E, F 등도 많이 들어있어 스태미나 식품으로 꼽힌다. 이는 값비싼 노화방지제 대신 땅콩으로 젊음을 유지할 수 있다는 말이다. 그러나 혈압이 높거나 여드름이 많이 생기는 사람은 과식을 피해야 한다.

땅콩이 칼슘의 양이 비교적 적은 산성 식품이기 때문에 땅콩을 먹을 때는 알칼리성 식품을 곁들이면 좋다고 한다.

콩 10개 정도면 비타민E, F의 하루 필요량인 5mg을 충족할 수 있다고 한다. 고단백, 고지질에 비타민B 종류가 풍부한 땅콩은 어린이나 정신노동을 많이 하는 샐러리맨의 간식으로 권장된다.

땅콩은 공기 중에서 산화하기 쉽기 때문에 시장에서 구입할 경우 껍질이 벗겨지지 않은 것을 골라야 한다. 땅콩의 껍질을 벗겨 공기에 노출하면 지방이 산화돼 유해한 과산화 지질이 만들어지기 쉽기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

땅콩은 콩과에 속하는 일년생 초본식물의 열매로 지역에 따라 호콩, 왜콩이라고 부르기도 한다. 한자로는 땅속에서 열매를 맺는다고 해 낙화생(落花生)이라고 부른다.

박은서 원장의 식품과 한방

"고혈압·심장병 환자는 주의를"

땅콩은 많이 먹으면 젊어지고 정력이 세진다고 해서 '장생과', '만세과'라고 한다.

한약재명으로는 '낙화생(落花生)'으로 불리는데, 혈을 자양시켜주고 소화기를 보하고 폐를 윤활하게 하며 피부를 윤기있게 한다. 맛이 달고 성질은 평하여, 소화기능이 약한 체질, 피부가 건조한 사람, 노인과 체력이 쇠약한 환자, 장이 건조하거나 무력해서 생기는 변비, 아이들 백일해 기침 등에 효과를 볼 수 있다.

비타민E의 함량이 높아 세포를 튼튼하게 하고 적혈구를 증가시키고, 체내에서의 철분 흡수를 돕는다. 땅콩에 많이 들어 있는 '불포화지방산'은 많이 먹어도 살이 찌지 않으며 고혈압의 원인이 되는 콜레스테롤 수치를 높이지 않는다. 그러나 고단백, 고지방식이기 때문에 혈압이 높은 사람이나 심장병 환자는 주의해야 한다.

또 레시틴이 풍부하여 인슐린 분비를 촉진하는 효과가 있으며, 당질의 함량도 낮아, 혈당의 급상승을 감소시키는 식품으로 당뇨병이 있는 사람에게도 좋다. '나이아신'이 다량 함유되어 숙취를 방지하고 혈액순환을 원활하게 하기도 한다.

게다가 속껍질은 지혈작용이 우수해 출혈이 잘 멎지 않고 멍이 잘 드는 아이들에게 좋다. 주로, 혈우병, 수술 후의 출혈, 내장출혈, 간장의 병으로 인한 출혈 등에 도움이 된다.

뿐만 아니라 식초에 절여 먹으면, 가슴 왼쪽에서 명치에 걸쳐 나타나는 협심증에 효과가 있다. 마른기침, 각기 뿐 아니라, 산모가 젖이 부족할 때도 효과를 볼 수 있다.

하지만, 속이 냉하고 손발이 몹시 차거나, 비만우려가 있으면 삼가야 한다. 참외와는 맞지 않으므로 같이 먹지 않는 것이 좋다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 땅콩 요리

음식마다 고소함이 듬뿍

▲땅콩 드레싱 샐러드=①야채를 물에 깨끗이 씻어 물기를 털어낸다 ②먹기좋은 크기로 뜯어내고 그릇에 담는다 ③샐러드 위에 드레싱(다진 땅콩, 설탕, 소금, 생크림 1/4컵)을 붓는다.

▲땅콩 닭강정=닭을 손질해서 전분과 소금 후추로 간한 후 반죽을 만든다 ②180℃ 기름에 두번 튀겨낸다 ③닭강정의 소스는 고추장, 설탕, 물엿, 케첩으로 만든 후 튀긴 닭을 버무린다 ④땅콩을 닭 강정에 섞은 후 그릇에 담아낸다.

▲땅콩 잼 바케트=①물엿과 설탕을 끓인 후 땅콩가루를 넣고 졸인다 ②바케트 빵을 한입 크기로 썰어 그 위에 잼을 바른다.

◀땅콩 쉐이크=①땅콩과 우유, 설탕, 얼음, 생크림을 넣고 믹서기에 간다.

〈도움주신분=김지현 요리학원 김민경 강사·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 3,100만원(지역최고상권) 매매가 79억(토지와 교환가능)
• 동림2지구대/200평 건/725평(신축) 매가 35억
• 보증금 5억 월세 1,500만원 매가 19억(고시원)
• 보증금 7억 월세 2,200만원 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(잔디밭관리사있음)
◉사무실매매(상무지구)
• 치평동 3층 69평 평당 390만원
◉공장,창고 및 기타
• 쌍촌동 대지 155평(20M도로접) 평당 260만원
• 장등동 1,140평 주거지역 평당39만원(투자용)
• 서구 자연녹지(대지) 3,000평 평당160만원
• 남구 화장동 주거지 및 그린벨트 1,270평 평당28만원
◉기타투자
• 현금100억 투자 년 수익 12% 보장
★양도세 문제 부동산 교환상담 환영★

정우부동산
☎(代)675-4788~7 핸 011-603-4788
(봉선동 한일병원부근)

건물급매
·대지 260평 건평 약600평 지하1층 지상3층 매매가 9억8천 보증금 1억2천만원 월약500만원 융자 4억원

토지매매
·주월동 주월프라자 APT 및 대형병원 입구 15M×9M도로코너 대지150평 평당가 320만원 약국이나 슈퍼마켓 적합지
·방림동 약1100세대 재개발지구 정문 맞은편 대지 약53평 제2종 주거지역 평당 매매가 약450만원 건표율 70% 용접률 300% 4층 허가필
·봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약185평 매매가 4억4천만원
·남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약200평 2차선접 매매가 평당 400만원
·월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원
·남구 양과동 1종주거지역 약500평 평당55만원 진입로유
·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

생산녹지
·서구 치평동 답 약500평 4차선 도로접 평당250만원

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

★임 대★
◉첨단 메디칼빌딩(첨단60m대로변)
-(현)안과, 미래치과, 이비인후과 입점
• 1층 후면 104평
한의원, 소아과, 구내식당 적합
• 2층 146평 내과, 피부과 권장업종
• 4층 200평 피부과, 통증크리닉 권장

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 주인방3개 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 월세500만원
◉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 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉상업지역 13억2천 빌딩
대140평, 건510평 보증금 2억 월세850만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉26억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◉47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월세3000만원 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 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
◉수완지구 상업지역
240평 평당650만 대로변
◉쌍암동 310평 상업지역
20m도로접 평당390만원
◉골프연습장 부지 8,000평
자연녹지 북구 평당 50만원
◉팬션부지 섬진강 5,000평
전원주택부지,별장,연수원부지 평당 7만원
◉제1종주거지역 1,000평
평당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만평 평당 1만원
◉관리지역 임야 7000평
담양 평당3만7천원 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
◉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 016-602-9937
(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 운남동 250평×200만원 (2,600세대APT인접, 상가점포)
◆ 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
800평×500만원 건축하실분
(은행 입주보증금 18억 보장)
★매매물건 접수합니다★

새하늘과새땅공인중개사
☎430-8118 핸 011-603-8411
(흑석사거리 삼성 홈플러스 신축부지옆)

♣1층 상가2,3,4층 원룸
- 두암동 대지 41평 건평 90평 융1억6천 보증금6천5백 295만원 매매가 3억6천5백
♣1층 상가 2,3,4층 원룸
- 산수동 대지81평 건평132평 보증금 4천 월4백만원 매매가4억7천
♣원룸 매매 (최고의 입지)
- 흑석사거리 삼성홈플러스 신축부지 옆 대지80평 건평 141평 보증금 3천 월470만원 매매가5억6천5백
♣원룸 ,투룸 매매
- 소촌동 전남경찰청 신축부지쪽 대지83평 건평150평,살림집비어있음. 보증금 2천6백 월340만원. 매매가4억5천
- 목포대학 부근 청계 원룸 및 고시원부지 매매 150평(상업지역) 평당가 115만원
♣투룸 매매
- 품격높은 디자인 파워콤 인터넷시설 송정동 지하철50M 대지70 건평170평 보증금2억8천6백 월3백8십만원 매매가 6억2천
♣원룸 투룸 매매
- 소촌동 전남경찰청신축 부지쪽 대지114평 건평 200평 보증금4천월 630만원(살림집 있음) 매매가7억7천
▶고시텔 매매
- 대지99평건280평 월1950만원 매매가12억
▶원룸 부지매매
- 116평 170만원