식품 집중 탐구 콜리플라워

위벽 보호하는 식탁 위 '하얀 보약'

99세까지 88하게

브로콜리와 사촌…유럽인들 즐겨먹는 채소

담배 유해물질 해독·소화기 질환 예방 효과

브로콜리와 유사한 형질을 지닌 콜리플라워(cauliflower)는 국내에 유입된 역사가 짧지만 유럽인들이 즐겨먹는 채소 가운데 하나다.

콜리플라워는 채소 중에서도 영양가가 매우 높다. 콜리플라워 100g에는 칼슘 49mg, 인 120mg, 철 1.9mg 등 영양분이 고루 들어있다. 또 카로틴 720㎍과 비타민C 160mg을 함유하고 있는 등 카로틴, 철분, 비타민 함량의 경우 배추나 양배추 보다 월등히 높다. 콜리플라워에 들어있는 '루테인 성분'은 눈을 맑게 해준다고 한다.

위에 좋은 음식으로 양배추, 당근, 녹차 등을 꼽을 수 있지만 콜리플라워는 단연 으뜸이다. 위 점막을 보호하고 재생하는 비타민C가 매우 풍부하기 때문이다.

특히 콜리플라워를 비롯한 겨자과 식물에 들어있는 설포라페인이라는 물질은 DNA손상을 막아주며, 위장질환을 예방해주는 것으로 알려져 있다.

콜리플라워는 담배의 유해물질을 해독하는 작용과 함께 소화기 질환을 예방해주는 대표적인 채소다. 보통 담배를 피우면 소화기에 영향을 미쳐 구역질이 나거나 신물이 넘어올 수도 있고 위궤양, 십이지장궤양에 노출되기 쉽다. 그러나 최근 의학계의 연구결과 일주일에 두 번 이상 콜리플라워를 먹으면 소변 내에 담배독소의 농도가 크게 감소하는 것으로 입증됐다.

또 콜리플라워는 식이섬유가 많아 장내 노폐물을 신속하게 배출시켜 주기 때문에 변비 해소에 도움이 된다.

콜리플라워의 설포라페인 성분은 DNA세포의 손상을 막아주는 역할을 한다. 설포라페인은 위 속의 유해균인 헬리코박터 파일로리균을 없애주기 때문에 겨자과 식물 중에서도 특별히 위에 좋은 채소로 분류된다.

콜리플라워를 일주일에 한 번 이상 먹는 사람은 거의 먹지 않는 사람에 비해 위암 위험이 무려 52%나 낮아졌다는 연구결과도 있다.

또 영국의 식품연구소(IFR) 연구진은 콜리플라워, 양배추, 겨자, 케일 같은 겨자과의 브라시카 속(屬) 채소가 결장암 예방 및 치료에 효과가 있다고 보고했다.

브라시카 채소에서 결장암 세포를 죽이거나 확산을 막는 효능을 지닌 'AITC'라는 화학물질이 이같은 작용을 한다는 것이다.

브라시카 채소에 들어 있는 '시니그린' 성분 가운데 하나인 AITC는 브라시카 채소를 잘게 썰거나 씹을 때, 요리하거나 가공할 경우, 소화할 때 생성되는 것으로 확인됐다.

연구진은 이같은 연구결과에 따라 결장암을 예방하기 위해 브라시카 채소를 1주일에 2~3번 먹을 것을 권장한다.

콜리플라워라는 이름에서도 알 수 있듯이 잎에 둘러싸여 있는 꽃이다. 원래 부드러운 꽃대에 작은 꽃봉오리가 붙은 모습이었는데 개량돼 지금의 모습으로 변했다. 그래서 우리나라와 일본에서는 콜리플라워를 꽃양배추, 브로콜리를 녹색꽃 양배추라 부른다.

일반적으로 비타민C는 가열하면 쉽게 파괴되지만 콜리플라워의 비타민C는 가열해도 쉽게 손실되지 않으므로 익혀 먹어도 좋다.

/윤영기기자penfoot@kwangju.co.kr

콜리플라워는 크레티카 양배추의 변종으로 지중해 연안이 원산지이다. 국내에는 1920년대에 도입됐으며, 1970년대 말부터 본격 재배된 것으로 알려져 있다.

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"바이러스 저항력 키워주고 감기 예방"

'콜리플라워'는 꽃 모양처럼 생겼다해서 이름 붙여진 것으로 '화이트 푸드'의 대명사로 불리는 건강채소다.

콜리플라워는 흔히 즐겨먹는 '브로콜리(broccoli)'와는 사촌격이다. 브로콜리의 색깔이 녹색인데 비해 '콜리플라워'는 하얀 색깔을 띠고 있다.

콜리플라워가 함유한 비타민C는 오이보다 10배 정도 많아서, 바이러스에 대한 저항력을 키워주고 감기를 예방한다. 또 항산화작용이 뛰어난데다 특히 암발생 억제율이 상당히 높은 것으로 분석되고 있다.

콜리플라워에 들어있는 유황화합물은 발암물질을 활성화해 암세포 증식을 억제한다. 발암물질의 독성을 제거하는 작용이 있는 '인돌'성분도 풍부하다. 녹색 음식에 주로 들어 있는 인돌 성분은 간을 건강하게 해주는 영양분이다.

게다가 성질자체가 따뜻해 위장을 평안하게 하고, '위암'예방에도 탁월한 효능을 가지고 있다. 위(胃)에 기생하는 '헬리코박터 파이로리균'의 생육을 억제해주기도 한다. 식이섬유도 풍부해 장에 쌓여 있는 노폐물을 효과적으로 배출시켜 배변을 도와준다.

뿐만 아니라 카로틴, 비타민B1, B2 칼슘과 철분 등 각종 무기질이 풍부해 브로콜리와 더불어 최고의 알칼리성 식품이자 암예방 식품으로 각광받고 있다.

콜리플라워에서 추출한 오일 성분은 지성피부를 관리하는 화장품의 재료로 쓰인다. 최근에는 여드름 진정. 자외선 차단, 미백, 피부 면역력증강에 효과가 탁월한 것으로 입증돼 미용상품으로도 활발하게 개발되고 있다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 콜리플라워 요리

"맛과 향이 신선해요"

▲**콜리플라워 견과류 볶음**=①콜리플라워를 먹기좋은 크기로 잘라 끓는 소금물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다 ②호두의 속껍질을 벗기고 땅콩도 껍질을 벗겨 물에 헹군다 ③팬에 올리브 오일을 두르고 호두와 땅콩을 볶다가 콜리플라워를 넣고 굴소스와 물엿을 넣어 소금간한다 ④넓은 접시에 콜리플라워와 견과류를 담고 통깨, 검은깨를 뿌려 버무린다.

▲**콜리플라워 카레덮밥**=①콜리플라워를 적당한 크기로 송이를 나눠 끓는 소금물에 넣고 찬물에 헹군다 ②청·홍피망의 씨를 발라낸 뒤 한입 크기로 썬다 ③올리브오일을 두른 팬에 양파와 야채를 넣고 볶는다 ④카레 가루와 콜리플라워, 야채를 넣고 한소끔 끓인다 ⑤소금, 후춧가루로 간을 맞춘 다음 밥에 끼얹는다.

▲**콜리플라워 수프**=①밀가루와 버터를 1 : 1로 볶는다 ②냄비에 물 1컵 반과 우유, 생크림을 넣고 끓인다 ③콜리플라워를 한 입 크기로 잘라 미리 만들어 놓은 수프에 넣고 걸쭉하게 조린다 ④소금,후추로 간을 맞춘 다음 파슬리가루를 뿌려 접시에 담아낸다.

▲**콜리플라워 스파게티**=①양파, 샐러리, 마늘을 다지고 스파게티는 올리브유를 넣고 10분 가량 삶는다 ②팬에 야채를 볶다가 토마토 페이스토, 토마토를 넣고 볶는다 ③콜리플라워를 한 입 크기로 잘라 소스에 넣은 뒤 월계수 잎을 넣고 물기가 거의 사라질 때까지 끓인다 ④월계수 잎을 건져낸 뒤 소금, 후추로 맛을 조절한 다음 스파게티면을 넣고 섞는다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 문환식 연구원·푸드코디네이터 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸.010-7154-6996
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명이상
★유명메이커 운집
■ 각종 학원 임대 50~200평
■ 병의원 임대 50~250평
■ 라이브홀, 스카이라운지 120~230평
■ 사무실 임대 27~400평
사업 동업자 구함
좋은 업종이 있어도 초기자금(부담되는 임대료)때문에 망설이신다면 전화주십시오!
부동산 교환 환영
상가와 어떤 부동산 이든 교환 환영
- 중개업자 중개 환영 -

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매매
·충장로 대지 75평 5층건물 2억/1,700만 21억
·금남로 문화전당옆 대로변 5층 1억5천/900만 20억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·학동 15m×15m코너 대지 50평 5층 2천5백/270만 3억
·황금동 런던약국근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종원아파트옆 대로접 330평 단층 당400만
토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로접 480평 당200만(전체전용림)
·주월동 장미아파트앞 대200평 당250만
·광·송강 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 개발제한구역 임야 1만평 당1만5천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 임야 4만원 당3만
·광산구 덕림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 임야(야산)3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡은천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘집적합)2,700평 당6만
전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당30만
·운림동 대지 280평 당50만
·화순 남면 한옥 대지 200평 4,000만
·화순 남면 대지, 전 한옥750평 1억
·담양 창평 소재지 대지 700평 당30만
기타부동산
·화순 한천 금전저수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡접 임야 14만평 당4천원(임도개설, 가로수식재)
·화순 남면 계곡접 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 임야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가접 황토주택 4천평 당10만
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

한일지도판매(주)
☎(代)529-1409, 핸 010-2466-1409
(지산동점 법원앞)
2007 최신 광주지번도 책 판매개시!!
타사제품 미 기독된 부분
13P 반올림 APT없음. 청전apt가 신도 브레뉴APT로 바뀌지 않았음.
13P 첨단 2지구 주공APT 배치도 2개 없음
14P 원삼각마을, 하월산마을, 2차 해제 변경
20P 수완지구 상업지역 변경
28P 보경APT 배치도 없음
29P 상무지구에서 신가리로 나가는 계획선 삭제인데 나와 있음.
38P 선운지구 바운다리 다 바뀌었음. 타사와 다름
40P 대주 피오레 APT 배치도 안나왔음
42P 미래도 빌라 안나왔음
49P 책 가운데 김치타운으로 연결된 계획선 없음
50P 호반베르디움APT 2차 안나왔음
51P 증심사 이주단지 배치도 없음
56P 김치타운 위로 풍암동으로 연결된 계획선 없음
56P 효천1택지 1차, 2차 주공APT없음
57P 효천2택지 3차, 4차 APT 배치도 없음
57P 진월 택지개발지구 택지지번 안나왔음
57P 진월 택지 주공APT 배치도 6·7차 배치도 안나왔음
61P 한일 apt인데 구·빛고을 APT로 나왔음
타사제품과 비교하여 잘 판단하여 선택하십시오!
운암동점
☎ (062)527-6310
핸 011-9433-6310

효성공인중개사
☎(代)521-6024 핸 011-602-4207
(용봉지구 하이마트육교 옆)
대지매매(교회, 원·투룸부지)
·북구 양산지구 대지 1,000평, 500평 3면도로접 평당135만 교회, 원·투룸부지, 물류창고, 사우나, 투자적합
물류창고, 공장부지
·광산구 수완동 자연녹지 1,300평 3면 도로접 대형차량 진입가능 매매 평당 95만원
·하남공단내 2차선도로변 코너대지 1500평 건평 800평 평당가 130만원 물류창고 허가필
실버타운, 노인병원 건축물 하치장 부지
·담양 월산면 2차선 국도접 대지 11,000평 평당16만원(투자적합)
상가 및 사옥부지 매매
·운암동아파트 대단지 입구코너 대지92평 평당가 1,150만원
·신안동 6차선 대로변 610평 평당가 260만원(사옥 및 물류창고 적합)
상가건물 매매
·광산구 운남동 대390평 건1,400평 지하1, 지상4층 4500세대 아파트 중심상가 보24억 월3,200만 매56억
사우나 건물 매매
·서구 대지 400평 건평 1,200평 매매가 40억 대규모 아파트단지 입구코너 최고요지 지하1층 지상5층 사우나·헬스 직영.
기타 1층임대 보증금 1억5천 월1,200만원, 성황리 운영 중

토우드공인중개사
☎062)384-1995, 핸 011-622-1995
(상무지구내)
토 지
◉산막동 800평 답 도로접 평당 9만원
◉진곡동 3000평 하남4단지 예정부지 도로접 투자최적 평당12만(급매)
◉고룡동 500평 공구상 대형화물 카센터 1종일반주거지역 평당75만
◉송정동 120평 주거지역 도로접 평당105만
◉옥동 600평 주거지역, 평동공단 근처 투자최적 평당65만
◉수완동 750평 자연녹지 투자최적 평당65만
◉수완동 1200평 자연녹지 평당65만
◉흑석동 580평 답 하남3지구 중심상업블럭 예상부지, 투자적합 평당150만
◉소촌동 1100평 2종주거지역, 원룸부지 투자퇴적, 다용도, 평당55만
◉신창동 600평 답 생산녹지, 6차선 확장도로 근처, 투자적합, 평당55만
◉도천동 510평 답 공단8번도로건너편, 도로접, 수완지구인근, 물류창고, 평당80만
◉용전동 1850평 답 6차선신설3면도로접, 주유소부지, 물류창고, 평당120만
◉수완동 90평 아파트진입로 평당300만(급매)
◉수완동 800평 답, 자연녹지 투자최적, 평당70만(급매)
◉덕흥동 550평, 답, 도로접, 공장부지, 주차장, 다용도, 평당 110만
상가·건물
◉지산동 신축원룸 대지 90평 건평 323평 원룸 30개 매 13억
◉우산동 대90 건평 180평 상가건물 일반상업지 보증금 9천만 월세 430만 매80억(조정가) 융자 1억 2천 매8억
◉풍암동 대지 76평 건평 130평 상가건물 보증금 4천 월세 185만 매가 5억(조정가)
◉용봉동 대 178평 건 289평 상가건물 보증금 6천 월세 195만 융자 5억 매8억(조정가)
◉남산동 410평 답 송산유원지 근처 투자적합 평당120만원
◉매곡동 상가건물 대220평 건평 360평 월700만 매12억5천
◉모텔 월1050만 매20억
◉별장형 주택 장성에 5억투자 2억에 매각
◉화순에 5억 별장 인수하실 분
◉월계동 상가주택 매3억6천
◉쌍촌동 원룸 대70 건120평 원·투룸 15개 매4억3천
◉신창동 원룸 대65 건90평 원·투룸 8개, 안채 1개 매3억7천
◉동구 광산동 모텔 대66평 건200평 룸24개 매6억

다우공인중개사
☎(代)523-8114 핸 011-603-1308
(용봉지구 국민은행 사거리코너)
☞오봉리 전원주택지 (평당 30만)
• 남양 현대자동차 출고장 건너편 오봉저수지(낚시터) 바로옆 210~360평 총8필지중 4필지 매각
• 2007년 상반기 포장 및 상하수도 공사완료예정
☞쌍태리 전원주택지 (평당 5만)
• 정남향, 진입로개설(7m), 전기인입
• 8,500평(관리4500, 농림4000)
☞장등동 일반주거지 (평당 60만)
• 건축허가, 정남향, 개발부담금 없음
• 대형차량진입가능, 430평
☞용봉지구 상업지역 (평당330만)
• 200평(100평이상분할가)×330만
☞용봉지구 3층건물(7억)
• 대111평, 건180평, 보8500 월380만
☞용봉지구 3층건물 (10억 5천만)
• 대145평, 건220평, 보14500 월580
☞장흥회진 펜션부지 (평당15만)
• 금당팔경이 보이는 해변가 절정지
• 관리지역(관광휴양개발진흥지구)
• 토담집 및 조경석 포함 4,500평

법 원 경 매
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎ 062-226-0047
현장조사, 권리분석, 수익분석, 입찰산정, 대출안내,명도까지 원스톱서비스로 확실한 재테크

▶아파트

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
동림동 삼익 48평	1억2500	8천750
두암동 현대 57평	2억3000	1억6100
주월동 해태 32평	1억500	7천350
연제동 현대 31평	8천300	5천800
화정동 한양 46평	1억6000	1억2000
운림동 글러벌 38평	1억8200	1억2740
진월동 풍림 25평	7천	4천900
운남 주공 21평	4천800	3천360
하남 주공 17평	3천700	2천590

▶상가주택

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
용두동 대169/건288	5억9306	3억3211
농성동 대38/건42.7	1억0202	5천713
양림동 대54/건58	1억9000	1억3300
양림동 대54/건58	1억9000	1억3304
월산동 대34/건59	1억671	5천976
대인동 대128/건251	16억977	4억6155
산수동 대89/건90	3억1903	1억7800
농성동 대43/건58	1억1128	3천988
유촌동 나우빌딩	2억8300	1억2678

▶근린시설

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
화정동 대38/건127	3억4648	1억5532
신안동 대75/건327	5억5999	12억110
용봉동 대125/건98.7	3억3873	2억3711
광산우산 대96/건247	6억6321	2억3769
지산동 대34/건39	1억2781	8천946
오치 대133/건270	7억4900	3억3568

▶숙박

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
월산동 대79.9/건449	11억9210	4억2721
치평동 대299/건1375	52억555	36억4388
신안동 대65/건181	3억9772	1억4254
북동 대118/건424	15억8269	7억0904
주월동 대87/건315	6억6100	2억3723
백운동 대111/건149	4억4521	3억1165

▶주택

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
장동대89/건61	1억9413	1억3589
호남동대121/건49	5억5858	2억5024
월산동대57/건58	2억5045	1억4천
지산동대45/25	8천980	5천29
용봉동대70/건68	1억8253	1억2777
운암동대50/건49	1억3431	6천17

▶토지/공장

물건개요(단위:만원)	감정가	최저가
장성삼계 (전)576평	1천523	6백82
양산동 (대)117평	7천740	5천418
담양봉산 (전)1212평	3천606	1천616
화순동면 (답)476평	2천442	1천709
나주세지 (답)872	3천747	2천623
월계동 (임)6809	6억387	4억2271

※지리산 피아골(해발700m) 최고의 전망을 자랑하는 전원주택지 및 별장(팬션) 용지를 사정상 급매합니다.
가족처럼 함께 경매일 하실 분(남자)모십니다.