

식품 집중 탐구

오리

오리 요리

각종 영양, 닭고기보다 월등

성인병 예방하는 '건강 보양식'

99세까지 88하게

피부·근육에 활력 주고 체질 산성화 예방 칼슘·인 등 뼈와 혈액 구성 무기질도 풍부

오리는 친환경 농업에서 각광받고 있는 효자 가금류이기도 하지만 웰빙식으로 미식가들이 즐겨찾는 육류다. 오리를 먹을 경우 '손이 붙는다'는 등 근거 없는 속설 때문에 한 때 '미운오리' 취급받기도 했지만 양질의 영양분을 갖고 있는 오리고기는 건강 보양식의 대표주자로 꼽힌다.

오리 고기는 피부와 근육에 활력을 주는 콜라겐을 합성하는 아미노산이 풍부한 육류다. 콜라겐은 근육이나 관절, 피부에 탄력을 주는 섬유성 단백질로 부족하면 주름이나 잡티의 원인이 되기도 하는 성분이다. 오리고기가 함유한 콜라겐은 피부의 신진대사를 좋게 하고 천연 보습 효과를 내기 때문에 피부 미용 뿐 아니라 머리카락이나 손톱을 건강하게 유지해 준다. 또 리놀렌산 등 미용에 좋은 필수지방산이 풍부하기 때문에 프랑스에서는

오리기름을 화장품의 재료로 사용하기도 했다. 오리 고기에는 칼슘, 인, 철, 칼륨, 아연 등 뼈와 혈액을 구성하는 무기질이 풍부하다. 이 같은 물질들은 콜라겐과 함께 인체에서 시너지 효과를 낸다고 한다. 고단백 식품으로 꼽히는 오리고기는 양질의 비타민이 풍부하게 들어있는 영양 덩어리다. 비타민 C와 비타민 B1, 비타민 B2의 함량이 매우 높기 때문에 집중력과 지구력의 저하를 막는 한편 체질 산성화도 예방하는 스테미나

식품이다. 닭과 비교할 경우에도 비타민 B군과 철분 함량이 있어선 오리고기가 월등하다. 오리고기의 비타민 B1, B2의 함량은 닭고기의 두 배에 달하고 철분함량은 닭고기의 세 배에 이른다. 특히 오리육에 함유된 리신은 소화기관에서 쉽게 소화, 흡수되는 장점을 갖고 있는 필수아미노산이다. 이 때문에 오리고기는 곡류를 주식으로 하는 한국인에게 결핍되기 쉬운 리신을 보충해주는 보조제 역할을 한다. 리신은 음식물을 통해 섭취해야 하는 영양분이다. 특히 오리고기는 포화지방과 불포화지방산의 조성비율이 55 : 45에 달하는 등 타 육류에 비해 양질의 불포화지방산을 많이 갖고 있다. 불포화 지방산은 혈관의 건강에 관여하는 성분이다. 불포화지방산에 들어있는 아라키돈산은 콜레스테롤 수치를 낮추고 동맥경화나 고혈압 등 성인병을 예방하는 작용을 한다. 오래전부터 합성 콜레스테롤 수치를 높이는 기름진 음식을 많이 섭취한 중국인들은 혈행개선 효과 때문에 오리고기를 즐겨 먹었다고 전해진다. 오리알에 포함된 레시틴도 중성지방을 분해해 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 특히 오리알에는 세포의 성장에 필수적인 비타민인 엽산의 함량도 매우 높다. 평소 술을 많이 마시는 사람은 혈중 엽산 농도가 낮아지기 쉽고 임신 중 엽산이 부족할 경우 태아의 신경관이 손상될 확률이 높아지므로 오리알을 섭취할 경우 도움이 된다. 오리고기는 육류 가운데 드물게도 알칼리성 식품으로 몸의 산성화를 막아주는 역할 이외에도 노화방지, 갱년기 장애예방에도 효능을 미친다. 여기에다 오리고기에 포함된 비타민 E는 노화를 방지하고 지방의 산화를 막아 성인병을 예방하는 것으로 알려져 있다.



▲오리 밀쌈=①시금치와 비트를 밀가루에 버무려 삼색 밀전병을 부친 뒤 채운 야채와 오리고기를 넣고 말아 데친 미나리나로 묶는다. ②소스(겨자 1큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술)를 만든다.



▲오리 떡갈비=①다진 오리고기에 양파, 마늘, 소금, 후추, 맛술, 대파를 넣고 치댄 뒤 팬에 노릇노릇 구워 데리야끼 소스를 뿌려낸다.



▲오리 떡꼬치=①파프리카, 가래떡, 다진 오리를 꼬치에 꽂아 고추장 소스를 바른다. ②고추장소스(고추장, 물, 물엿, 마늘, 간장)를 만든다.



오리는 기러기목 오리과의 중·소형 물새류로 분류된다. 오리는 관절·피부에 활력을 주는 콜라겐 합성을 돕는다.

여기에다 오리고기에 포함된 비타민 E는 노화를 방지하고 지방의 산화를 막아 성인병을 예방하는 것으로 알려져 있다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방. 한의학에서 오리는 맛이 달고 짜며 위를 보양하고 종기를 없애는 스테미나식으로 통한다. 예부터 사람의 기운을 보강해주고 여름철 열독(熱毒)을 풀어 줄뿐 아니라 질병 저항성이 뛰어난 음식으로 알려져 보양식으로 애용돼 왔다. '보초강목'은 '허(虛)를 보(補)하거나 열을 내리는데 유용하다'고 효험을 적고 있다. '동

"음기 보해줘 여성들에 특히 좋아" 의보감'에 '청혈(淸血)작용이 있고 오장육부의 기능을 고르게 하며 소변을 잘 나오게 한다'고 나와 있다. 이처럼 오리고기는 음기(陰氣)를 보하고 위장을 도와주는 효능을 갖고 있어 허약체질로 생기는 기침, 갈증, 유정(遺精), 도한(盜汗)은 물론, 월경량이 적은 여성들에게 좋다. 특히 병후 환자들의 회복을 돕는 음식이다. 또 몸속의 수분을 잘 통행시켜주고 소변이 잘 나오게 하기 때문에 부종이나 복수를 치료할 수 있다. 이에 따라 비만, 허약체질, 위장 질환에 효험이 있으며, 해독작용과 혈액 순환을 돕는다. 오리알은 음기를 보하고 혈을 도와주며 허약한 것을 크게 보충해주고 폐의 열을 내려 주는 효능이 있다. 음기가 허약하고 폐가 건

조해 기침이 자주 나오고 치아가 아픈 경우에도 약효를 낸다. 그러나 오리고기는 찬 성질이라 허약체질에다 손발이 차고 대변이 묽거나 설사하는 사람은 주의해야 한다. 즉, 열이 많은 체질인 소양인에게는 좋으나 몸이 냉한 체질인 소음인에게는 어울리지 않는다. 일각에서 오리의 피와 기름이 중독에 좋으며 남용하고 있으나 오히려 건강을 해칠 수 있다. 오리 고기와 마늘은 음식궁합이 맞지 않기 때문에 함께 먹는 것은 피해야 한다. (광주 예인한의원·374-7575)

▲오리 춘권피 튀김= ①오리고기, 쇠고기, 양파, 청·홍고추, 소금, 후추로 간한 뒤 춘권피로 말아 튀긴다. <도움 주신분=김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강영>

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (성촌동 한국병원 옆)
식당, 일식, 칩집, 레스토랑, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원내대 (1층 25평 봉선동 학원최적지)
· 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접
학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 185만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
· 광산구 신정동 하남택지지구뒤편 - 담750평 평당75만원 (자연녹지)
· 8m도로점 6차선계획도로점
· 수원택지지구 D블럭 근린생활지역 - 대70평 평당 650만
상가건물매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞 - 대지 140평, 건평 200평, 매매가 1억5천(융자4억) 신축건물
모텔매매
· 여수시 학동 비닷가앞 - 대지370평 건평 560평 객실 42 용자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

새하늘과새땅공인중개사 430-8118 011-603-8411 (혹석사거리 삼성 홀플러스 신축부지옆)
●전원 마을 주택지분양
자연 생태마을 담양 추월산자락에 21세기 웰빙시대의 지구촌 사람을 위해 가장 이상인 단지 규모 24세대로 구성된 웰빙전원마을을 분양합니다.
1)위치: 담양군 용면 추성리
2)평수: 250, 350, 450평 등 다양
3)단지의 특성
* 각 세대별 소나무식재
* 단지내 약1000평 잔디공원 조성
* 상·하수도 완비
* 단지내 포장도로 개설
* 단지인근에 학교, 관공서, 우체국, 농협 등이 위치함.
●원룸 급매
· 비하동 대지73평 건평170평
· 보정동 2억3천 월200만원
· 하남공단 인접 매매가 4억7천 3백만원
●쓰리룸 급매
· 풀격높은 디자인 파워룸 인터넷 시설
· 송정동 지하차탈 50M 대지 70
· 건평170평 보증금2억4천6백
· 월3백8십만원 매매가5억7천

A+ 에이플러스공인중개사
시정호름을 예측하는 전문가들의 자선컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800
매매·상당·환영-사업 목적부지·건물·자산투자부지 등 매입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매·상당 거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래
첨단지구상업용지 상무지구
평당가격: 200만원~1200만원 260평 담450만 200평 담1200만
면적: 240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
수원택지개발지구 중전소주유소부지 890평 930평
이주자택지: 78평 담400만 외 다수 골프연습장부지 1만, 1만3천평
협의양도인택지: 86평 담190만 등 물류공장부지 2900 2500 4900평
생활대핵용지 상업용지 등 수원동 4차선점 1200평 1800평
골프연습장: 15억 수억성능을 삼거동 2차선점 2500평
전용가능한사업부지
자연녹지: 3800평-대형차진입가 6차선점 평당 90만
생산녹지: 2800평-평당3천원인근 평당 65만
우량임야 물류창고부지
25만평: 광주25분 연수원복지시설골프장 5000평: 담양 고속도로 7분
50만평: 광주25분 골프장최적지 7000평: 담양 고속도로 10분
15만평: 광주40분 공장
영양18만평 보정3만평 화순2만6천평 장성 3000평 하남공단 980평
모 집
실진경험 풍부한 실장님과 적극적인 남·여가족을 모십니다.
* 광주·장성권 토지 건물 *
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장 옆 오십시오

현대공인중개사 (062)371-1900, 010-2006-0115 (상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
< 급히 구합니다 >
[건물]
●병원건물이나 병원으로 임대 가능한 건물 현금15억
●임대 소득이 높은 상가 건물
[토지]
●전원주택부지·광주시내나 장성, 담양, 회춘
●광산구 관리지역·삼도, 봉양
●평동공단 2차단지 부근 토지
●투자 가치가 확실한 토지
< 급히 팝니다 >
●하남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
●학원, 정비공장, 식당, 창고부지
일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
●미륵동 김대중컨벤션
생산녹지 908평, 평당180만원
●매월동 유통단지 택지
농산물 공공장양 261평, 평당600만원
●키센다, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
●모텔: 참다, 대지 198평 건평600평 객실30개 대충10억 매도가 25억
●물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할가능)
●창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
●광장 창고부지(투자도가능)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
●원룸부지: 금호동, 대지 237평, 평당 135만원
●광송간 도로변 상가부지: 61평 평당 750만원

법원경매 전문회사 -를 앞서는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도, 유치권 내역서 및 성립여부, 낙찰예상가 분석, 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가압류채권 등 차별화된 상담을 기대하십시오.
> 근린시설/그린상가 상담 대표이사 011-666-8446
> 모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446
> 상가주택/주택 > 공장
> 임야/농지 > 아파트