

[웰빙]

식품 집중 탐구

키위

▶ 키위 요리
입안에서 살살 녹는 상큼한 맛

비타민이 듬뿍...‘새콤달콤’ 영양 과일

99 세까지
88 하게

끽연가들 비타민 보충식으로 좋아

장질환자 아침에 1개 먹으면 효과

이어 가는 ‘후숙(後熟)’ 과일인 키위는 비타민 함량에 관한 한 타의 추종을 불허한다.

계란 1개 크기만한 키위 1개에는 약 80mg의 비타민C가 들어있다. 이는 사과의 17배, 오렌지나 블루베리의 2배, 자몽의 3배에 달하는 수치다.

비타민C는 혈관을 부드럽게 하며 탄력을 유지해 혈류를 원활히 해주는 작용을 한다. 혈류가 좋아지면 남성 호르몬과 여성 호르몬 생성이 쉬워져 저항력과 면역력을 높여 스트레스를

이겨낼 수 있는 물을 만들어주고 활성산소를 제거해 준다.

비타민 C의 효능은 실로 다양하다. 피로해소, 기미와 주근깨 예방에 효과적인가 하면, 혈관의 노화를 방지하고 인터페론을 만들어 면역력을 높이고 활성산소와 밸암물질로 인해 유전자가 손상되는 것을 방지한다.

끽연가들에게는 키위가 필수영양 보충식이다. 보통 담배 한개피를 피울 때 25mg의 비타민

C가 파괴되는 만큼 키위를 통해 비타민을 보충하는 것이 좋다고 한다.

키위에는 항산화 물질인 비타민B, 셀렌, 아연, 칼슘, 마그네슘, 미네랄 성분 등 인체에 필수적인 영양분이 풍부하다.

특히 키위에는 토코페롤이라고 알려진 비타민E가 사과의 6배에 달할 정도로 많고, 비타민A의 전구체인 베타카로틴 또한 풍부하다. 최근 항산화물질로 주목받고 있는 폴리페놀의 일종인 탄닌도 풍부하다.

키위는 식물성 생리활성물질이 풍부하다. 키위 한 개에 들어있는 비타민 E는 가운데 염산은 일일 권장량의 17%, 비타민 C는 10%, 칼륨과 칼슘은 각각 10%, 6%나 된다.

키위는 나트륨 함량이 적기 때문에 소금 섭취를 줄여야 하는 사람에게 좋은 과일이다. 키위의 과육에 풍부한 수용성 식물성 섬유인 페틴은 혈중 콜레스테롤을 줄이고, 동맥경화나 고혈압 등에 효과가 있으며, 장의 기능을 활발하게 해 변비도 예방해준다. 변비나 장 관련 질환을 앓고 있는 사람들의 경우 매일 아침 식사 전에 키위 1개씩을 섭취하면 효과를 볼 수 있다.

키위에는 단백질 분해제인 ‘액티니딘(actinidine)’ 성분이 들어있어 고기를 부드럽게하는 것은 물론 소화기능을 촉진한다. 액티니딘은 소화기에도 영향을 미쳐 위가 더부룩한 증상을 해소한다.

이같은 장점 때문에 식당에서는 불고기나 갈비를 재거나 짙은 고기를 양념할 때 저민 키위나 키위즙을 넣기도 한다.

또 액티니딘에는 육류의 소화를 돋는 성분이 들어있기 때문에 육류를 먹은 뒤에 후식으로 키위를 먹거나 키위주스, 샐러드를 만들어 먹는 것도 좋은 방법이다.

고기를 먹고 체했을 때 키위를 많이 먹으면 키위가 고기나 떡볶이에 차운 것을 풀어준다는 속설도 있다.

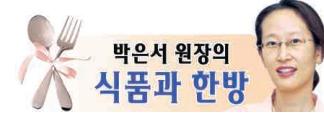
/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나영주기자 mjna@kwangju.co.kr

키위는 1900년대 국내에 수입됐지만 토종과 일치 않게 사랑받고 있는 과실이다. 계절을 타지 않고 사철 맛볼 수 있는 데다 영양가 또한 만족하지 않기 때문이다.

바나나처럼 수확 후에도 호흡을 계속하면서



키위는 비타민과 미네랄을 풍부하게 함유하고 있는 대표적인 영양과일이다. 중국이 원산지이지만 뉴질랜드와 캘리포니아에서 주로 재배된다.



“열 내려주고 갈증 해소하는 작용”

다래는 머루와 함께 우리나라의 대표적인 야생과일로 깊은 산골짜기에서 자란다.

외국에서 들여와 재배하는 키위(양다래, 참다래)는 한 종류이다. 키위를 영양가 높은 ‘과일’로 본다면, 우리나라, 정통다래는 열매를 먹기보다는 ‘약’으로 많이 쓰였다.

원숭이가 즐겨 먹는 복숭아 같이 생긴 열매라고 해서 ‘미후도’라고 부른다. 여성의 냉

증치료 뿐 아니라, 각종 암에 걸린 사람들이 자주 찾았는데, 줄기는 주로 이뇨작용을 촉진한다. 뿌리는 급성 전염성 간염에도 유익하며, 식욕부진과 소화불량에는 뿌리를 말린 것을 사용한다.

한의사는 열을 내려주고 갈증을 해소하는 작용을 한다고 효능을 요약하고 있다. 즉, 解熱(해열), 止渴(지갈), 通淋(통립)효과가 우

수하다. 따라서 열이 나서 가슴이 답답하고 불편에 시달릴 때도 효과가 좋다. 또 만성간염이나 간경화증으로 황달, 구토, 속이 울렁거릴 때 말려 마시면 효과를 볼 수 있다. 북한의 동의학 사전에는 괴혈병의 치료에도 사용된 것을 사용한다.

그러나 몸이 차고 소화 기능이 약한 사람은 많이 먹지 않아야 한다. 또 가려움증, 발진이 나타나거나 헛배가 부르고, 구역질이나 설사를 하면 끓여 먹어야 한다.

<광주예인한의원·374-7575>

다. 혈액순환을 도우며, 몸을 따뜻하게 해주기 때문에, 중풍, 구안와사, 여성의 냉증허로에 사용되어왔다.

특히, 열증을 앓아고 몸 안에 있는 요산을 뿌리로 내보내며 통증억제하는 효과가 탁월, 통풍과 류마티스 관절염 치료에 큰 효험이 있다.

그러나 몸이 차고 소화 기능이 약한 사람은 많이 먹지 않아야 한다. 또 가려움증, 발진이 나타나거나 헛배가 부르고, 구역질이나 설사를 하면 끓여 먹어야 한다.

<광주예인한의원·374-7575>

학원 임대

·봉선동 쌍용·한국아파트 입구

·대로변 사거리코너

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·봉선동 쌍용·한국아파트 입구

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대

·층 103평 보이기 월185만

·최고의 주거지역

·초·중·고 인접

학원 임대