

식품 집중 탐구

체리

체리 요리

단 것보다 신 체리가 영양 만점

더위 이기는 활력 덩어리 '작은 태양'

99세까지 88하게

체리는 '붉은 태양을 닮은 과일'로 불린다. 체리는 '동양판 체리'로 분류되는 과실로, 중국이 원산지인 양두와 식물분류학상 속(屬)이 같고 종(種)이 다른 사촌간이다.

불면증에 시달리는 사람들 숙면 도와줘 콜레스테롤 수치 낮춰주고 소염 효과도

붉은 과일인 체리는 짙푸더위가 계속되는 한 여름이 제철이다. 무더위로 불면에 시달리는 사람들의 숙면을 도와주기 때문이다. 인체에서 잠과 관련된 호르몬은 멜라토닌이다. 이 성분이 부족할 경우 불면을 겪게 된다고 한다. 체리는 여느 과일보다 멜라토닌 호르몬을 풍부하게 함유하고 있어 불면을 다스리는 데 효과적이다. 또 체리에는 안토시아닌이라는 수용성 색소 성분이 포함되어 있다. 안토시아닌은 우리 몸 안의 대표적인 항산화 성분이다. 안토시아닌은 혈관 건강에 해로운 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 한편, 체리에 든 섬유소인 펙틴도 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 작용을 한다.



체리는 여름철 무더위에 지친 심신을 달래주는 영양분이 풍부한 과실이다. 불면을 해소하는 멜라토닌 호르몬의 함유량도 매우 높다.

여기에는 안토시아닌은 아스피린 보다 10배 높은 소염 효과가 있다고 알려져 있다. 체리에 든 성분(안토시아닌과 시아니딘)이 혈중 요산의 농도를 낮추는 효능이 있다. 실제로서 양에서는 통풍 환자의 염증을 가라앉히는 민간 요법으로 체리를 먹는 것을 권장하고 있다. 이른 바 매일 체리를 12개 이상 먹거나 체리 주스를 하루 세 번 마시는 식이요법이다. 미국 미시간 대학 연구팀은 체리의 항산화 성분인 뇌졸중, 당뇨병 발병 위험을 높이는 대사 증후군을 예방하는 효과가 있다는 연구결과를 발표하기도 했다. 쥐에게 90일 동안 체리 가루가 섞인 사료를 먹인 결과 대사증후군과 연관된 체내 총 콜레스테롤, 중성 지방, 공복 혈당이 크게 낮아졌다는 것이 골자다.

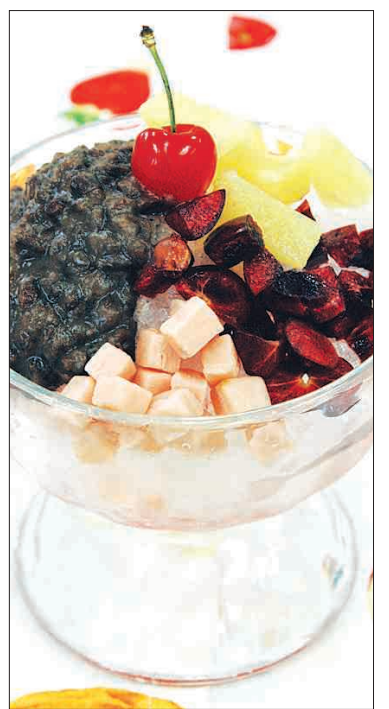
체리는 미국인들이 스테이크를 먹을 때 꼭 함께 곁들이는 과일 중 하나다. 체리가 암을 예방하는 붉은 과일로 알려져 있기 때문이다. 체리에 들어있는 대표적 항산화 물질인 케르세틴은 폐암 발생을 억제하는 성분으로 알려져 있다. 체리는 강한 자외선에 노출돼 거칠어진 피부에 윤기를 준다. 피부 미용효과가 높은 비타민 C가 풍부하기 때문이다. 체리에 들어있는 안토시아닌 소염작용이 있어 햇볕에 탄 가벼운 화상을 다스리는 데도 효과적이다. 체리는 맛이 단 것과 신 것이 있다. 일반적으로 단 것은 생으로 먹고, 신 것은 파이 재료로 사용한다. 신 것을 파이 체리라고 부르기도 한다. 영양·건강 면에서 본다면 신 것이 좋다. 항산화 비타민인 비타민C와 베타카로틴이 더 많이 들어 있기 때문이다. 체리, 체리차, 체리주스는 감기, 기침, 천식 등 기관지 관련 질환과 심장병, 뇌졸중 등 혈관 질환 예방에 유익하다고 한다. 체리는 열량이 100g당 60kcal로 다이어트를 하는 사람의 간식용으로도 적당하다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr



▲체리 팬케이크=다진체리, 밀가루, 소금, 버터, 우유, 설탕,계란 등을 고풍 섞어 한 국자씩 팬에 노릇노릇 구워 슈크림을 얹어 낸다.

▼체리 사베트=체리를 얼음, 꿀과 함께 믹서기에 갈아 투명해 컵에 담는다.



▶체리 과일빙수=체리, 연유, 우유, 체리 인절미,후르츠잰타일을 얼음과 함께 믹서에 갈아 유리그릇에 넣고 조린 팔을 예쁘게 올려 완성한다.



▲체리 쿠키=밀가루, 버터, 체리즙, 설탕,소금 등을 넣고 반죽해서 얇게 밀어 편 뒤 롤로 찍어 구워 낸다.

(도움 주신 분=김지현 요리학원 한도연 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



박은서 원장의 식품과 한방

피부를 탄력있고 깨끗하게 '미용 과일'

체리는 동양의 양두와 비슷한 과일이다. 보통 단 것을 생으로 많이 먹고 있지만, 영양과 건강측면에서 본다면 신 맛이 나는 것이 좋다. 한의학적으로 신맛은 우리 몸의 대사를 촉진하여 피로회복 효능을 부여하기 때문이다. 원래, 붉은색 과일은 암과 노화가 우려되는 중년층에 필수적이다. 특히 붉은 색소에

는 혈관보호기능은 물론 항산화성분인 안토시아닌(Anthocyanins)가 풍부하다. 체리에 든 성분이 혈중 요산의 농도를 낮춰주기 때문에 관절염이나 통풍증상을 완화시킨다. 더구나, 체리에 함유된 항산화 성분들은 항염(여드름성 피부), 소염작용을 한다. 또한 항산화작용은 심혈관질환이나 당뇨

등의 대사증후군 발생 위험을 낮추기도 한다. 대사증후군은 심장질환과 뇌졸중 당뇨병 발병위험을 높일 수 있는 질환군으로, 체리의 '안토시아닌'은 혈관건강에 해로운 LDL 콜레스테롤과 중성지방 축적을 막고 지방간 위험을 줄이기도 한다. 체리는 거칠고 트러블이 많은 피부를 깨끗하고 탄력 있는 피부로 바꾸어 준다. 기미, 잡

티 등 문제가 있는 피부에도 탁월한 효과를 보인다.

이에 따라 체리는 미용 오일로 만들어져 애용됐다. 체리는 '미용수의 성수'로도 불린다. 피부 탄력증진, 미백, 영양공급 등의 효과를 극대화시켜주는 효능이 탁월하기 때문이다. 특히 체리시드 오일은 모공과 피지조절에 뛰어난 효과가 있다고 알려져 있으며 푸석푸석한 피부에 탄력을 주는 화장용수다.

(광주예안의원원-374-7575)

대인부동산컨설팅 011-625-0510

다우공인중개사 523-8114

금부부동산컨설팅 (대)261-8949

A+ 에이플러스공인중개사 시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가

현대공인중개사 (062)371-1900

법원경매 전문회사 -를 앞서가는 사람들-

식당, 일식, 횡집, 레스토랑, 고기전문점

오봉리 전원주택지 (평당 30만)

쌍담매매

매매상담원-사업목적부지·건물·자산투자부지 등

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담

학원임대 (1층 25평 봉선동 학원소재지)

쌍태리 전원주택지 (평당 5만)

고시원매매

첨단지구상용용지 상무지구

급히 팝니다

상가주택/주택

토지매도

장동동 일반주택지 (평당 60만)

건물매매

전용가능한사업부지

급히 팝니다

공방

상가건물매매

용봉지구 상업지역 (평당330만)

모 집

실전경험 풍부한 실장님과 적극적인 남·여가족을 모십니다.

모 집

아파트

모텔매매

용봉지구 3층건물 (10억 5천만)

주유소매매

* 광주·장성권 토지 건물 *

투자유망물건 다량 보유(천만원~000억원)

법원경매 전문회사

모텔매매

장흥회진 펜션부지 (평당15만)

주유소매매

투자유망물건 다량 보유(천만원~000억원)

투자유망물건 다량 보유(천만원~000억원)

법원경매 전문회사

모텔매매

장흥회진 펜션부지 (평당15만)

주유소매매

투자유망물건 다량 보유(천만원~000억원)

투자유망물건 다량 보유(천만원~000억원)

법원경매 전문회사