

식품 집중 탐구

체리

체리 요리

단 것보다 신 체리가 영양 만점

더위 이기는 활력 덩어리 '작은 태양'

99세까지
88하게

불면증에 시달리는 사람들 숙면 도와줘
콜레스테롤 수치 낮춰주고 소염 효과도

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.

붉은 과일인 체리는 짙은더위가 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 몸의 대표적인 항산화 성분이다. 안토시아닌은 혈관 건강에 해로운 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 한편, 체리에 든 섬유소인 펙틴도 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 작용을 한다.

여기에는 안토시아닌은 아스피린 보다 10배 높은 소염 효과가 있다고 알려져 있다. 체리에 든 성분(안토시아닌과 시아니딘)이 혈중 요산의 농도를 낮추는 효능이 있다. 실제로 서양에서는 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 항산화성분이 뇌졸중, 당뇨병 발병 위험을 높이는 대사증후군을 예방하는 효과가 있다는 연구결과를 발표하기도 했다.



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

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



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

취에게 90일 동안 체리 가루가 섞인 사료를 먹인 결과 대사증후군과 연관된 체내 총 콜레스테롤, 중성 지방, 공복 혈당이 크게 낮아졌다는 것이 끝자다. 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.



▶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 뒤를 돌로 찍어 구워 낸다.

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

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



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 대사성증후군 발병 위험을 낮추기도 한다. 대사성증후군은 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
(성춘동 한국병원 옆)

다우공인중개사
☎(대)523-8114 ☎ 011-603-1308
(용봉지구 국민은행 사거리코너)

금부부동산컨설팅
☎(대)261-8949 ☎ 011-602-2233
(신수동 543-511두암대입구 삼거리)

A+ 에이플러스공인중개사
시정호를 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주 전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(삼우우리병원에서 50m 지점, www.85858949.co.kr)

법원경매 전문회사
- 늘 앞서가는 사람들 - (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

식당, 일식, 횡집, 레스토랑, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 방산동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원임대 (1층 25평 방산동 학원초저지)
· 방산동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접

오봉리 전원주택지 (평당 30만)
· 남양 현대자동차 출고장 건너편 오봉리수지(남시터) 바로 옆 210~360평 총8필지중 4필지 매각
· 2007년 상반기 포장 및 상하수도 공사완료예정
쌍대리 전원주택지 (평당 5만)
· 정남향, 전입로개설(7m), 전기인입
· 8,500평(관리4500, 농림4000)

쌍담매매
· 방구 방동동 주택지 14필지 9544평 평당 120만원
· 남구 방동동 주택지 14필지 9566평 평당 80만원
· 방구 무양동 주택지 14필지 9500평 평당 50만원
· 방산동 방동동 주택지 14필지 9500평 평당 220만원(공영주차, 시당, 가드레일)
· 방구 방동동(쌍담) 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원
· 방구 방동동(쌍담) 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원
고시원매매
· 방구 방동동 방동동 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원
건물매매
· 방구 방동동 방동동 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원
· 방구 방동동 방동동 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원
· 방구 방동동 방동동 14필지 9500평 평당 220만원(동사무소, 4년 전 주차지 160평/388평(전원주택, 식당용지)매각 가능) 9000만원

첨단지구상업용지
평당가: 200만원 ~ 1200만원
면적: 240 270 510 1100 3000
100 111 115 180 200 250 등
상부지구
260평 당450만 200평 당1200만
광주지역 녹지 사업부지
충전주유소부지 890평 930평
아주저택지: 78평 당400만 외 다수
골프연습장부지 1만, 1만3천평
협약양도인택지: 86평 당190만 등
생활대형주택 상업용지 등
수안동 4차선길 1200평 1800평
골프연습장: 15억 수억정액
삼거리 2차선길 2500평

급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 급히 구합니다 ▶
[건물]
· 월임건물이나 병원으로 임대 가능한 건물 현금5억
· 임대 소득이 높은 상가 건물
[토지]
· 전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
· 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
· 광산구 관리지역-음도, 본방
· 광동공단 2차단지 부근 토지
· 투자 가치가 확실한 토지

법원경매 전문회사
대표이사 011-666-8446
대표이사 011-666-8446
▶근시안/근시안가 상담
▶모텔/원룸 상담

토지매매
· 광산구 방동동 하남택지지구 뒷편 - 당750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계화도로접
· 수원택지지구 D블록 근린생활지역 - 당70평 평당 650만
상가건물매매
· 방산동 쌍용아파트 정문앞 - 내지 140평, 건평 200평, 매매가 11억5천(용자4억)신축건물
모텔매매
· 여주시 학동 비닷가엔 - 내지 370평 건평 560평 객실 42 용자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

장동동 일반주택지 (평당 60만)
· 건축허가, 정남향, 개발부담금 없음
· 대형차량진입가능, 430평
용봉지구 상업지역 (평당330만)
· 200평(100평이상분할가) x 330만
용봉지구 3층건물(7억)
· 대 111평, 건 180평, 보 8500월 380만
용봉지구 3층건물 (10억 5천만)
· 대 145평, 건 220평, 보 14500월 580
장흥회진 펜션부지 (평당15만)
· 금강발경이 보이는 해변가 절경지
· 관리지역(관광휴양개발진흥지구)
· 토담 및 조경석 포함 4,500평

주유소매매
· 광산구 소동동 용자지 면적 780평 건평 484평 (주유소, 건물250평)세보증금 1933,450만 원 월102만원 매가 21억
· 방구 오차동 대지445평 건평210평 주유기대 세차기 원상임용 매가 15억
· 고의 원룸, 고시원 건물, 토지 다량보유 보유

전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형자진입가 6차선길 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만
우량임야
25만평: 광주25분 연수원복지시설골프장
50만평: 광주25분 골프장초저
15만평: 광주40분
영림18만평 보성3만평 화순2만2천평
몰류창고부지
5000평: 담양 고속도로 7분
7000평: 담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평

급히 팝니다 ▶
· 하남 2지구 택지
· 준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
· 학원, 정비공장, 식당, 창고부지
· 일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
· 미륵동 김대중컨벤션앞
· 생산녹지 908평, 평당180만원
· 매일동 유통단지 택지
· 능산동 공판장앞 261평, 평당600만원
· 가센타, 식당부지
· 광산구 소동동, 영랑간 35m도로변, 140평, 평당280평
· 모텔·잡다, 내지 198평 건평600평 객실30개 매출10억 매도가 25억
· 몰류창고부지
· 관리지역, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
· 창고 공장부지
· 210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
· 공장 창고부지(투자도가능)
· 관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
· 원룸부지: 금호동, 내지 237평, 평당 135만원
· 광동 간 도로변 상가부지: 61평 평당 750만원

상가주택/주택
대표이사 011-666-8446
대표이사 011-666-8446
▶상가주택/주택
▶공장