

식품 집중 탐구

복분자

복분자 요리

회춘 가져다 주는 '장수 열매'

눈코 입이 즐거운 '색 향 맛'

99세까지 88하게

신장 튼튼하게 하고 시력감퇴도 막아 남성 정력 증강·여성 불임 예방 효과

복분자(覆盆子)를 원료로 만든 복분자 주류가 수입 와인에 맞서 토종의 자존심을 지키고 있다.

분자는 학술적으로 장미과에 속하며 속명은 '곰딸'이나 '수매'라고도 불린다.

같은 산딸기과이지만 복분자는 새끼딸고 시큰한 맛과 향이 특이한 반면, 산딸기는 빨강고 단 맛이 강한 점이 다르다.

복분자에는 노화를 지연하는 성분인 안토시아닌이 많이 들어있다.

과 같은 항산화 성분으로 인체내 유해 산소로 인한 세포 노화를 예방한다.

안토시아닌은 과일과 채소들이 짙은 색을 띠게 하는 원인이 되는 색소로 암 예방 및 발암억제에 효과가 있다.

안토시아닌 등 항산화제 폴리페놀류는 서양의 블루베리나 블랙베리에 다량 함유돼 있는 성분이다.

복분자의 이 같은 항산화 작용은 건강증진에 도움을 주는 식물성 화학물질인 특정 파이토케미칼에 의한 것으로 추정되고 있다.

이 중에서 특히 폴리페놀류는 식물계에 존재하는 2차 대사산물로 지질과 단백질의 산화에 의한 손상을 막는 항산화 효과가 탁월하다.

옛부터 복분자는 남성의 경우에는 정력 감퇴나 발기부전, 빈뇨, 야뇨증을 다스리는 데 쓰였고 여성은 불임증, 자궁이 약해서 생기는 불임 등에 사용돼 왔다.

전북 고창농업기술센터는 복분자가 노화를 방지하고 위암의 원인균인 헬리코박터 파이로리균을 억제하는 작용을 한다는 연구 결과를 내놓기도 했다.

농업기술센터는 지난 2004년부터 서울대 안용중 교수팀과 함께 연구를 진행해 복분자 열매와 잎, 줄기, 뿌리에서 추출한 성분이 노화방지 및 위암 원인균 억제 효능이 있다는 사실을 밝혀냈다.

복분자에는 인, 철분, 칼륨과 비타민 A·C가 많이 들어 있다. 비타민 C는 여러 가지 호르몬을 조절하는 부신피질의 기능을 활성화해 피로 회복, 체력보강, 면역력 증강에 도움을 준다.

복분자에는 '에스트로겐'이 풍부해 여성의 노화방지를 비롯해 심장병, 골다공증, 우울증 등의 개선에 큰 효과가 있는 것으로 연구됐다.

복분자에 들어있는 '사포닌' 성분은 거담, 진해, 콜레스테롤 대사를, '베타-시스토테롤'은 감시, 이뇨, 담즙분비를 촉진시키는 효능이 있다.

복분자의 주성분은 포도당(43%), 과당(8%), 펙틴 등 탄수화물과 레몬산, 사과산, 살리실산, 게미산 등 풍부한 유기산으로 구성돼 있다.



복분자는 신장의 기능을 촉진하는 과당류와 비타민 등 영양분을 다량 함유, 정력을 증강하고 시력감퇴를 예방하는 효능이 있다.



▲복분자 치킨커렛= ①닭가슴살을 썰어 소금, 후추, 복분자술로 밑간한다 ②밀가루를 닭가슴살을 밀가루,계란,빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다 ③기름 온도를 180도 가량으로 조정, 노릇하게 튀긴다 ④산딸기를 설탕과 물을 넣어 끓여달걀이 살짝 익은 뒤 소금, 발사믹식초를 넣어 소스를 만든다.



▲복분자 아이스크림= ①생크림과 설탕을 넣고 우유와 산딸기즙을 섞어서 방동한다. ②생산딸기를 큼직하게 다져 방동시킨 아이스크림과 섞는다.



▲산딸기 나박김치= ①무, 배추, 당근을 나박썰기한 뒤 소금에 절인다 ②절인 야채에 사이더와 산딸기즙을 섞어 김치를 담근다.



▲산딸기 약과= ①밀가루 참기름, 식용유를 섞어 채에 내린다 ②채에 내린 가루를 물엿과 복분자주로 반죽해서 튀긴다 ③튀긴 약과를 뜨거운 물에 3초 정도 담근다.

(<도움주신 분 = 김지현요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 진미연)

복분자 원장의 식품과 한방. 복분자는 신장의 양기를 돕고 정(精)을 굳건하게 지켜주므로 성기능 장애와 조루는 물론 유정(遺精)과 요뇨(遺尿),빈뇨(頻尿)등을 치료하는 효능이 있다.

"술 담가 부부가 함께 마시면 좋아" 기침을 다스리는 데도 사용된다. 여성의 불임증에도 효과가 있다. '동의보감'에는 '益腎精 續嗣烏雞可明(의신정 속 사오발목가명)'라고 나와 있다.

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (성춘동 한국병원 옆)
식당, 일식, 횡집, 레스토랑, 고기전문점
학원임대 (1층 25평 봉선동 학원초저지)

다우공인중개사 (02)523-8114
오봉리 전원주택지 (평당 30만)
쌍대리 전원주택지 (평당 5만)
장동동 일반주택지 (평당 60만)

금부부동산컨설팅 (02)261-8949
싼딸매매
고시원매매
건물매매
주유소매매

A+ 에이플러스공인중개사
광주-전남권 토지-건물 구할
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
첨단지구상업용지
상부지구

현대공인중개사 (062)371-1900, 010-2006-0115
급매물 상담 후 10일내 책임중개
[건물]
[토지]

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
대표이사 011-666-8446