식품 집중 탐구 **찹 쌀**

오장에 기 북돋워주는 '보양 식품'

〈五臟〉

99세까지 88하게

최근 컬러푸드가 각광받으면서 백색 식품을 기피하는 음식문화가 확산되고 있다. 이른 바 소금, 조미료, 미백 곡류 등의 섭취를 줄이고 있는 것이다.

그러나 모든 백색 식품을 피해야 하는 것은 아니다. 컬러푸드 열풍 때문에 대표적으로 오해를 받고 있는 품목 가운데 하나가 찹쌀이다.

찹쌀은 위 관련 질환에 좋은 식량이다. 찹쌀의 점액질은 위궤양 또는 십이지장궤양에 시달리는 환자들의 위벽을 부드럽게 감싸줘 위 점막을 보호하고 위통을 다스린다.

기력을 북돋워주는 찹쌀죽은 보양 식품이다. 위장이 약해 설사가 심한 환자의 경우 콩을 조금 넣어 죽을 쑤어 먹으면 정장효과를 볼 수 있다고 한다.

찹쌀은 위궤양, 변비 등 각종 장 관련 질환을 개선하고 소화를 촉진하는 자양분을 다량함유하고 있는 미곡이다.

위 점막 보호하고 위통 다스려

찹쌀의 영양분은 당질 74.7g, 단백질 8.7g, 지방 1.2g, 섬유질 1.2g, 회분 1.0g, 인 250mg, 칼슘 42mg, 철 1.3mg, 비타민 B1 0.03mg, B2 0.15mg, 나이아신 5.7mg 등으로 구성돼 있다.

특히 나이아신(비타민B3)은 에너지 대사에 관여하는 지방분해 조효소로 고지혈증을 개선하고 혈압을 떨어뜨리는 효과가 있는 성분이다.

찹쌀에 함유된 당질은 1g당 4kcal의 열량을 내는 열량공급원이며 인체 내에서 섭취되는 열량의 60%는 이 당질에서 나온다. 또 당질은 점막세포, 신경세포의 구성성분이기도 하다.

이 당질의 대부분은 전분(澱粉)으로 구성돼 있다. 전분은 인체내에서 포도당으로 분해돼 뇌 조직이 활동하는 에너지원이 된다.

찹쌀은 단백질 공급원으로 꼽힌다. 단백질은 인체의 성장과 인체조직 구성에 필수 요소이며, 체액의 삼투압을 유지해 주고 감염균이나 알레르기 물질에 대한 항체 생성에도 관여하는 영양소다. 찹쌀의 단백질은 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도를 감소시킨다고 한다.

특히 찹쌀에 들어있는 단백질은 밀보다 함유량이 적지만 질적인면에서는 콩과 맞먹을 정도.

고혈압·고지혈증 개선 효과

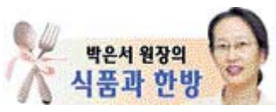
식이섬유의 공급원으로서도 찹쌀의 역할을 빼놓을 수 없다.

식이섬유란 인간의 소화효소로 가수분해되지 않는 탄수화물이다. 식이섬유는 에너지를 거의 내지 않고 포만감을 주는 동시에 음식물의 장내 통과 시간을 단축시켜 비만의 예방과 치료에 효과를 내는 성분이다. 이 섬유질 성분은 구리, 아연, 철성분 등과 결합, 인체에 해로운 중금속이 흡수되는 것을 막아준다.

찹쌀에 있는 지방산은 약 75% 이상이 불포화 지방산으로 포화지방산의 함유량은 매우 적다. 이 때문에 지방에 의한 성인병 위험이 아주 낮다.

찹쌀의 쌀겨에 들어 있는 헤미셀루로스는 혈중 콜레스테롤 저하 효과를 나타낸다고 전해진다. 이는 간장에서의 콜레스테롤 이화(異化) 촉진에 의한 작용 때문인 것으로 추정되고 있다. 또 헤미셀루로스는 장내 비피더스균의 증식을 촉진시켜 장을 깨끗이 청소해 주는 효과를 내는 것으로 알려져 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr



"기운 허약해 땀 많이 흘릴때 효험"

찹쌀(粘米·점미)은 한의학적으로 볼 때 멥쌀(粳米·갱미)에 비해 성질이 따뜻하고 달고 독이 없다. 찹쌀은 오장을 따뜻하게 하고 신체를 튼튼하게 하므로써 기력을 불어 넣어주는 온화한 보양 식품이다.

특히 비·위장과 폐의 정기가 허하고 냉하여 소화가 잘 되지 않는 사람들에게 좋다. 오랜 설사를 멎게 하며, 기운이 허약해 땀을 많이 흘리고 추위를 탈 때 효험을 볼 수 있다.

이같은 효능이 있기 때문에 삼계탕 처럼 기와 혈을 보해 주는 음식에 함께 넣으면 약효가 증가된다.

위장이 약해서 조금만 과식해도 속이 늘 거북한 사람이 찹쌀죽을 먹으면 소화기능을 개선하는 효과를 볼 수 있다. 찹쌀 미음은 장기 설사를 멈추게 하는 지사제와 같은 효능을 보이기도 한다. 특히 만성 변비에는 윤변제로 사용되고 토사곽란을 해소하는 데는 특효약으로 꼽힌다. 찹쌀미음을 장복하면 가벼운 난청증이 가신다고 전해진다.

찹쌀은 산모에게 좋다. 산모의 젖이 부족할 때 모유대용으로도 사용되고 산모가 찹쌀을 갈아 마시면 젖의 양이 늘기도 한다.

찰떡을 구워 꿀에 찍어먹으면, 소변 억제제로 작용한다. 이 때문에 비·위가 약해서 오는 야뇨증이나, 힘없이 소변을 자주 보는 노인병 증상도 개선된다.

불면증에는 숙면제의 구실도 하고, 마른 가래가 꽉 차 있을 때에는 거담제로도 응용된다. 민간에서는 찹쌀겨를 태워 치약과 함께 양치를 하면 황치나 흑치가 하얗게 되기도 한다고 전해진다.

위염이나 위궤양에도 찹쌀의 효과를 볼 수 있으나, 자칫 체할 수 있기 때문에 조끔식 자주 먹는 것이 좋다. 몸에 열이 많은 이들이게는 오히려 소화장애를 가져오거나 열을 일으켜 좋지 않을 수 있다. 특히 몸에 담열(痰熱)이 있어 풍병이 들었거나 위장병으로 소화흡수에 장애가 있는 사람의 경우 먹는 것을 주의해야 한다. 〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 찹쌀 요리

쫀득한 찹쌀의 영양이 '쏙~'

▲찹쌀고기 깻잎쌈=①찹쌀로 밥을 지어 쇠고기와 섞어서 후라이팬에 지진다 ②지진 찹쌀밥을 깻잎에 싸서 접시에 담는다.

▲찹쌀호박찜=①불린 찹쌀을 야채와 섞어 놓는다 ②애호박을 동그랗게 잘라 가운데를 구멍내서 호박속에 찹쌀과 야채를 섞은 것을 채워 넣는다 ③한번 김이 오른 솥에 ②를 넣고 찐다.

▲찹쌀더덕강정=①찹쌀가루를 묻힌 더덕을 후라이팬에 지진다 ②지진 더덕에 꿀을 발라서 흑임자(검은참깨)와 참깨를 묻혀 접시에 담는다.

▲미니찹쌀주먹밥=①다진 쇠고기를 다진양파, 다진마늘, 소금, 설탕, 후추, 맛술로 밑간해서 동그랗게 만든다 ②고슬고슬하게 지은 밥으로 ①을 감싸준다.

〈도움 주신 분=김지현 요리학원 정다운 연구원· 푸드스타일리스트 진미언〉

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)

식당, 일식, 횟집, 레스토카페, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞

학원임대 (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 월185만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도
· 광산구 산정동 하남택지지구뒷편
– 답750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
· 수완택지지구 D블럭 근린생활지역
– 대70평 평당 650만

상가건물매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞
– 대지 140평, 건평 200평, 매매가 11억5천(융자4억)신축건물

모텔매매
· 여수시 학동 바닷가앞
– 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

금보부동산컨설팅
☎ (代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 홀 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(침묵동)동사무소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 삼만리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)

고시원매매
·북구 중흥동 전대후문쪽 신축 건물고시원 대지68평 건평110평 실32개 시설완비 수익률 월800만원수입 매매가 5억8,000만원

건물매매
·서구 농성동 대로변 대지 155평 건평 345평 세보증금 8,000만원에 월 740만원 융자5억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 약69평 건평300평 세보증금 9,000만원에 월556만원 융자4억4,000만원포함 매매가 8억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥장례식장건너편 대로변 대지 169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 목욕탕골실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억 41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평 (지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억

주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현상업중 매매가 15억

※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

매매상담환영-사업목적부지·건물·자산투자부지 등 매입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매상담
거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래

첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등

상무지구
260평 당450만 200평 당1200만

광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만3천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평

수완택지개발지구
이주자택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등

골프연습장:15억 수익성높음

전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만

우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평

물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
7000평:담양 고속도로 10분

공 장
장성 3000평 하남공단 980평

모 집
실전경험 풍부한 실장님과 적극적인 남·여가족을 모십니다.

• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

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

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

◀ 급히 구합니다 ▶
【건 물】
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
【토 지】
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉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 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 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, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다.

▶근린시설/근린상가 상담
대표이사 011-666-8446

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
산안동/사무실/대75 건327.5	5억5999만	2억
우산동/서양/상가/대148 건108	12억5585만	8억7916만
신가동/찜질방/대833 건1196	42억3222만	18억9603만
금남로1가/사무실/대234 건977	33억9248만	18억8900만
월곡동/예홍빌딩1층/12평	1억8700만	1억3090만
매월동/빌드피아/60평	2억8000만	1억9500만
치평동/중흥6상가1층/전4.5대5.3	1억2000만	4300만

▶모텔/원룸 상담
대표이사 011-666-8446

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
백운동/모텔/대60.5/건249.7	6억898만	3억3991만
농성동/모텔/대117.5/건281.7	8억1609만	2억9248만
주월동/모텔/대118/건310	6억8000만	3억8090만
중흥동/모텔/대110/건392.5	12억1898만	7억8013만
남평읍/다가구/대213/건201	4억9694만	2억7828만
문흥동/다가구/대69.5/건129.6	2억6443만	1억1846만
화순읍/원룸/대116/건197	5억6521만	3억1651만

▶상가주택/주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동/주택/대39/건56	1억3811만	7734만
월산동/주택/대43/건39.5	9015만	5311만
산수동/주택/대40/건40	1억1931만	6681만
광산구동산동/주택/대206/건28.5	6994만	4895만
연제동/주택/대46.6/건63.8	9078만	6354만
봉선동/주택/대66/건60.5	1억7115만	9584만
산수동/상가주택/대53/건65	4억616만	1억4557만

▶공장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구소촌동/대109/건148	2억2394만	1억5676만
광산구장록동/대354/건165	5억8234만	2억6090만
첨단월출동/대213/건186	15억6099만	3억5805만
금성면봉서리/대2192/건442	5억4959만	3억8471만
동황면와우리/대4054/건1291	16억1906만	9억667만
화순군동면/대389/건195	2억5675만	1억1502만
광산구용동/대1050/건744	15억6448만	10억9513

▶임야/농지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화순군북면/임야/30067평	4억2777만	2억9944만
나주시삼영동/임야/2000평	5290만	3703만
나주시용산동/임야과수원/353평	5492만	3845만
장성군장성읍/답/419평	2592만	1653만
나주시노안면/답/548평	2356만	1648만
광산구오운동/답/869평	4309만	3016만
담양군남면/답/1044평	3074만	2152만
화순군춘양면/답/622평	1708만	1195만
나주시다도면/답/767.7평	3045만	2132만
나주시용산동/과수원/1602평	2억4045만	1억6832만

▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
백운동/제일/32평	8300만	5810만
화정동/신동아/32평	9200만	6440만
봉선동/쌍용/64평	4억5000만	3억8000만
치평동/금호/33평	1억5000만	1억500만
풍암동/대주/59평	2억3500만	1억6450만
봉선동/모아/27평	5600만	3920만
농성동/삼익/40평	9000만	6300만
봉선동/금호/31평	1억3000만	9100만
봉선동/삼익2차/32평	1억500만	7350만
문흥동/상록/24평	7000만	5600만