식품 집중 탐구 레 몬

고농축 비타민에 피로회복 구연산 듬뿍

99세까지 88하게

식초·소금 대용…생선 맛 돋구는데 최고

껍질 입욕제로 쓰면 모공축소 효과 까지

레몬즙은 생선회나 생선 요리를 먹을 때 향취를 더하기 위해 뿌리는 것으로 알려져 있다. 워낙 향기 강하기 때문에 레몬즙을 뿌리는 것을 생략하기도 하지만 생선을 섭취할 때 레몬즙을 끼얹는 것이 좋다.

레몬을 생선에 뿌리는 풍습은 고대 로마로 거슬러 올라간다. 로마인들은 레몬을 모든 독을 없애주는 해독제로 믿었다. 최근에는 해독보다 식중독균을 죽이기 위해 레몬을 생선 위에 뿌린다. 레몬에 살균(항균)작용을 하는 성분이 들어 있기 때문이다.

감귤류로 분류되는 레몬은 맛이 시다는 점 때문에 산성식품으로 착각되기도 하지만 알칼리성 식품이다.

레몬의 강점은 건강에 도움을 주는 비타민이 많다는 것이다. 피부 건강에 도움을 주는 비타민C가 많기 때문에 일반적으로 미백 화장품에는 레몬의 비타민C 추출물을 사용한다. 레몬 100g에는 70㎎의 비타민C가 함유돼 있는 것으로 알려져 있다. 비타민P와 칼슘도 풍부하다.

십자군 원정 당시 오랜 항해로 채소, 과일을 섭취하지 못한 병사들이 비타민C 부족으로 인한 괴혈병에 걸리자 레몬을 먹었다고 한다. 레몬에 들어있는 비타민C는 노화의 원인인 유해산소를 없애주는 항산화 작용도 한다.

레몬의 껍질은 여성들의 입욕용품으로도 인기 높다. 껍질을 다진 뒤 면 주머니에 넣어 입욕제로 쓰기도 한다. 레몬즙은 모공을 좁혀주는 효능이 있다.

레몬의 신맛을 내는 성분인 구연산은 피로회복에 도움을 주는 비타민과 유사한 작용을 한다.

구연산은 소화를 돕고 식욕을 찾게 해주는 성분이다. 또 체내에 흡수된 칼슘이 뼈 속에 침착하도록 도와주는 작용을 해 골다공증 예방에도 좋다. 구연산은 몸속에 쌓인 노폐물을 제거하는 효과도 있어 열이 심한 환자에게 레몬이 권장되기도 한다.

소화기능에 장애가 있는 노약자들에게 레몬을 처방하면 구연산이 소화를 촉진하는 효과를 볼 수 있다.

서양에선 흔히 식초 대신 레몬을 사용한다. 샐러드에 레몬즙, 레몬주스를 살짝 뿌리면 샐러드가 더 신선해진다. 소금 대용으로도 쓴다. 이럴 경우 고혈압, 위암의 발병 요인 중 하나인 식염 섭취량을 줄일 수 있다고 한다.

인도나 스리랑카의 실론섬에서는 레몬을 얇게 저며 소금에 절인 후 숙성시킨 뒤 위가 좋지 않을 때 먹는 습관이 있다고 한다.

레몬은 향이 좋고, 표면이 매끈하면서 광택이 있는 게 좋다. 열량이 낮으므로(100g당 31㎉) 다이어트를 하는 사람도 안심하고 먹을 수 있다. 그러나 신맛이 강해 위궤양, 위산 과다인 사람에겐 부적합하다. 레몬을 빈속에 먹는 것은 금물이다.

생선 요리 등에 넣는 레몬즙을 소량만 사용하는 데 반으로 잘라서 즙을 짜내면 왠지 아쉽다. 이 경우 빨대 끝을 비스듬히 잘라 뾰족하게 만든 후 레몬 한쪽에 꽂아 즙을 짜내면 된다. 즙을 짜낸 레몬을 랩으로 싸서 냉장고에 보관하면 낭비 없이 신선한 레몬즙을 즐길 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

레몬은 알칼리성 식품으로 밀감류 가운데 비타민C와 구연산을 가장 많이 함유하고 있는 웰빙식품이다.

박은서 원장의 식품과 한방

"당뇨 합병증 예방에 탁월"

신맛이 강한 레몬은 비타민 C가 다량 들어있는 피로회복의 대명사다. 민간에선 이뇨, 발한, 수렴제로서 널리 사용해왔다. 최근에는 당뇨 합병증 예방에도 레몬성분이 탁월한 효과가 있다는 연구결과도 나왔다. 레몬이 췌장으로부터 췌액 분비를 촉진하기 때문이다.

레몬은 우리 몸이 산성으로 되는 것을 막아 약알칼리상태를 유지해준다. 따라서, 감기, 두통, 배뇨통, 요도염에도 좋으며, 소화기계통을 튼튼히 하고 심장병에도 효과가 있다.

심장부위 통증이 심할때 진정효능도 크다. 한의서 '본초습유(本草拾遺)'에는 '레몬 껍질이 기를 내리고 심장병, 두통, 담을 없앤다'라고 적고 있으며, '본초강목(本草綱目)'에는 '레몬 껍질을 술에 담아서 탕을 마시면 담이 있는 기침과 심하(心下)의 기통(氣痛)을 다스린다'고 기록돼 있다.

건위, 거담작용도 우수하여, 소화불량 등으로 흉협부나 상복부에 통증이 있고 오한, 구토,식욕부진이 생겼을 때 혈액을 정화시키고 혈관의 활동을 촉진시켜 준다. 또 장운동을 촉진해 간장과, 담낭, 신장에 축적된 칼슘을 녹이는데도 도움을 준다.

기름기가 많은 음식을 주로 먹는 중국인들은 레몬이 지방의 분해를 촉진해 비만을 예방할 수 있다고 믿었기 때문에 즐겨 먹었다.

레몬의 맛이 평상시와 달리 먹기 힘들 정도로 시게 느껴질 때, 피로와 스트레스 등으로 몸이 산성화돼 있다는 증거이므로 레몬즙의 양을 늘려서 마시면 좋다.

그러나 고온에서 너무 오래 끓이면 비타민과 영양분이 파괴되기 때문에 즙을 마실 경우 가능하면 차게 마시는 것이 좋다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 레몬 요리

향 좋고 표면 매끈한 것 골라야

▲레몬 쿠키=①밀가루, 버터 ,황설탕 , 베이킹 파우더, 다진 레몬껍질을 넣고 반죽한 다음 설탕에 굴려 180도에서 15분 구워낸 다음 레몬버터를 바른다.

▲레몬소스 쇠고기 야채말이=쇠고기는 불고기 양념하고 각종 채소를 채를 썰어 넣고 말아 익힌 다음 레몬소스를 뿌린다.

◀레몬 샤베트=①레몬즙 , 설탕 , 사이다, 양주를 한 방울 정도 넣어 고루 섞어 냉동실에 얼린 다음 숟가락으로 긁어 다시 얼리기를 3~번 한 다음 유리병에 담는다.

▼제육레몬즙 고추장구이=①고추장 양념장에 레몬즙을 넣고 섞은 다음 돼지고기를 20분 재웠다가 석쇠에 구운 다음 레몬 껍질채를 뿌려 낸다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 정미경연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)

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

화원임대 (1층 25평 봉선동 화원최적지)
· 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(용지4억)신축건물

모텔매매
· 여수시 학동 비닷가앞 - 대지370평 건평 560평 객실 42 용지15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

산땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당1,80만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당1,50만원
·담양군 한평면 장화리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 쌈 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(청옥동)동시부소건나편 주거지역 160평/388평(전원주택, 식당용지최적)매매가 평당360만원
·담양군, 옴 삼만리 국도접 도림대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(광동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 최합)

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

건물매매
·서구 농성동 대로변 대지 156평 건평 345평 세보증금 8,000만원에 월 740만원 용지6억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 926평 건평300평 세보증금 9,000만원에 월566만원 용지4억4,000만원포함 매매가 6억
·북구 임곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥잠실아파트 대로변 대지 169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 북부동꼴실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(용지6억 4,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 8억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(용지10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,600만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(용지2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평 (지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(용지2억3,000만 포함)
·임곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억

주유소매매
·광산구 소촌동 충대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 간물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현상입증 매매가 15억

※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

민음과 정직으로 방방곡곡부동산컨설팅(주)
☎010-3002-0099
(062) 371-0001
www.방방곡곡.com

토지매도
• 광송간 대로변 운천동 코너 일반상업지역(지하철역 코너) 250평 평당 1천만(조정가)
• 상무지구 중심상업지역 공시지가수준(분할가능) 500평 평당750만원
• 공항 맞은편 예식장바로뒤 매립지 답901평 당45만원
※그외 250여건 매물 확보 상담환영※

상가신축건물 임대
• 상무지구내 E마트 이래4층 신건물 1층 118평, 2~4층 140평 전층일괄 임대수수료매장, 병의원, 보석, 고급여성의류
• 상무지구 SM빌딩 지하노래방 70평, 2층·3층 일반음식점, 사무실 134평
• 콜롬버스부근 노래방, 유흥시,권 저렴
• 센트럴관광호텔 부근 유흥 노래방(성업중)시,권조정가능
※상무지구내 상가 전담부서 운영※
• 용봉동 M타워 빌딩 분양임대 1층국민은행입점 1,2,3층여층

홈페이지에서 매물 등록도 하시고 검색하여 공동 중개 환영 합니다

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
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
수완택지개발지구
이주지택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등
골프연습장:15억 수익성높음
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
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)

전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
◉위 치 : 담양군 용면 추성리 산28번지 일대
◉분양면적 : 205평서 414평까지
◉분 양 가 : 상담 후 결정
◉본택지의 특성◉
1. 접근성이 용이함 - 동광주IC에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소등이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가마골 생태공원 등)
4. 투자가치가 높음

◀ 급히 구 합니다 ▶
◉그린벨트 농지 3,000평 구함 서구 남구 경지정리된 농지(대토용)
◉광산구 우산동 농지 구함-비행장 맞은편(약2,000평)
◉관리지역 토지 구함 (광산구 삼도동 본량동 관내농지 평수에 관계 없슴)
◉묘지구함 : 1,000평 이상 (함평나산 / 나주노안 봉황 금천 다도 / 장성)

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택 주유소및가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 앞) 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

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
서방/동/업무용시무실/대145건589	15억600만	8억8600만
화남동/주점/대323건349	46억1000만	20억3000
쌍촌동/쌍촌동 오피스텔/대163건120	33억	23억1000만
나주시/관광농원/대1226건960	4억6500만	2억8100만
장성군/식품원/대3362건1562	43억7000만	19억8000만
장성군/식당/대280건253	8억3000만	3억7000만
광산구월계동(영)아파트/대70건154	3억1700만	2억2100만

▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
중앙동/교통문화센터/원룸/대43.4건70.8	2억1500만	1억4100만
불로동/모텔/대195건380	13억8000만	9억7000만
용봉동/원룸/대45건76	2억2500만	1억5700만
중흥동/모텔/대110건392.5	12억	8억2411만
북동/모텔/대157.8건272.7	10억	8억6400만
장성군/모텔/대478건482	10억8700만	3억8900만
화순읍/원룸/대116/건197	5억5500만	3억1600만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
봉산우성동시멘트벽돌/블럭스/층/90평	7억	2억5000만
월산동/카센터/대103건43	3억6100만	2억5200만
신안동/슈퍼/대48건153	2억4700만	1억7300만
임동/카페/대40/건244	2억100만	1억4000만
금호동/식당,노래방/대58건165	3억5500만	2억4800만
산동동/해장국전문점/대87건75	3억7100	2억8000만
봉산동,고급주택/대66평/건50.5평	1억7100만	9500만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
광산구소촌동/대1098/건48	2억2300만	1억2500만
월산동/월드산업지구/대213건186	15억6000만	2억6440만
북구산오동/일반산업지역/대989	4억4100만	2억4700만
장성군동화면/대899건145	4억8100만	1억2200만
나주시봉황면/대4054/건1291	16억1900만	7억2500만
담양군금성면/대2182건442	5억4800만	3억8400만
남평읍우산리/대1601건616	11억8100만	4억1600만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
화순군남면/3M도로개설/51087	1억9000만	1억6600만
오모동/임야/1831평	5240만	2694만
나주용산동/임야대수원/353평	5492만	3845만
곡성군 겸면/답/333평	2622만	1468만
나주시동강면/답/692평	2360만	1652만
나주시왕곡면/답884평	3500만	2455만
광산구임동/답754평	7700만	5400만
나주시다시면/답1422평	5381만	3091만
나주시다도면/답/767.7평	3045만	2132만
담양군금성면/전/651평	4887만	3491만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
화순군/금호타운/27평	8500만	5950만
진월동/현대/32평	9000만	6300만
동림동/우미/25평	5100만	3570만
치평동/라인동산/25평	9500만	6650만
풍암동/대주/59평	2억3500만	1억8450만
봉선동/도마/27평	5600만	3920만
양산동/금광/32평	8300만	5810만
봉선동/금호/31평	1억3000만	9100만
봉선동/삼익2차/32평	1억500만	7350만
치평동/중흥2단지/32평	1억4000만	9800만