

## 식품 집중 탐구

## 알로에

## ▶ 알로에 요리

## 상처 치유·노화 억제 '신비의 藥'

99 세까지  
88 하게

## 바르고 먹고...외상·내부 장기 치료 효과

## 햇볕에 지친 여름 피부 보호·미용에도 좋아

주로 유통되는 알로에는 알로에 베라다. 일본에선 '알로에 사포나리아'의 인기가 높다. 사포나리아는 인삼에 풍부한 사포닌을 의미한다.

아라비아어로 '맛이 쓰다'는 뜻을 담고 있는 알로에는 그냥 먹기에는 부담스럽지만, 잎에 포함해 있는 노란색 즙은 핵심 영양성분(알로에 우르싱)으로 약재, 음료로 활용하게 개발되고 있다.

알로에 잎은 '물 95% + 고온 성분 5%'로 구성돼 있어 영양면에서 단순한 것처럼 보이기

도 하지만 다양한 치료효과가 있다.

알로에의 대표적인 효능은 상처를 치유하는 효과다. 알로에는 항균, 항바이러스, 항궤양, 항알레르기, 항염증, 항종양 작용 및 일반 대사성 질환 치료 작용이 있다.

혈관생성을 촉진하는 작용은 과학적으로도 입증됐다. 이런 점 때문에 외부장기 및 내부 장기의 궤양 등 여러 종류의 상처에 꾸준히 적용되고 있다.

알로에는 여성들에게 사랑받는 작물이다. 보

습효과와 멜라닌 색소 형성 억제 효과 또한 강력하기 때문에 피부보호 및 미용용품으로 다채롭게 개발되고 있다.

거친 피부로 고민하는 여성의 경우 얼굴을 씻은 후 알로에 생즙이나 잎을 갈아 얼굴 등에 문질러 주면 피부가 윤택해진다. 알로에를 바른 뒤 두드려거나 알러지 반응이 있을 때는 사용을 중지해야 한다.

여드름이 많은 피부에는 알로에 가시를 제거하고 깨끗이 씻어 잘게 썬뒤 5g 정도를 물과 함께 아침, 저녁으로 복용할 경우 효과를 볼 수 있다고 한다.

기미에는 알로에 생즙을 유액에 섞어 꾸준히 바르면 좋다. 햇볕에 탄 피부를 치료하기 위해서는 알로에 잎을 잘라 진액을 피부에 마사지하면 피부가 시원하고 촉촉해진다.

알로에에 포함된 생리활성물질인 알로인은 위장관 운동을 활발하게 한다. 변비예방과 정장효과를 위해서는 '알로에+요구르트'조합이 권장된다. 암환자의 경우 시스플라틴(항암제) 복용 시 알로에를 함께 섭취하면 좋다고 한다. 시스플라틴의 최대 약점은 신부전 등 부작용으로 알려져 있으며, 알로에의 알로에신이란 성분이 신장이 망가지는 것을 막아준다.

알로에의 다당체 성분은 질병에 대한 면역성을 높이는 데 기여할 것으로 기대를 모으고 있다. 알로에는 간세포의 재생을 촉진해 간암 발생을 억제하는 작용, 세포의 재생 및 증식 유도 효과로 노화를 방지하는 작용 등이 있어 쓰임새가 폭넓다.

생 알로에는 독특한 쓴 맛을 내는 알로인과 애모딘이라는 성분이 들어있다. 쓴맛이 위벽을 자극해 위액분비를 촉진하기 때문에 식후에 위가 복통하거나, 식욕이 없거나, 구토 증세가 있을 때 알로에를 먹으면 도움이 된다.

또 알로에를 규칙적으로 먹으면 자율신경이 안정되고, 위장의 작용이 활발해지며 혈액 순환이 좋아져 신체의 면역력이 강해진다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr  
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

## 여자가 꼭 먹어야 할 음식



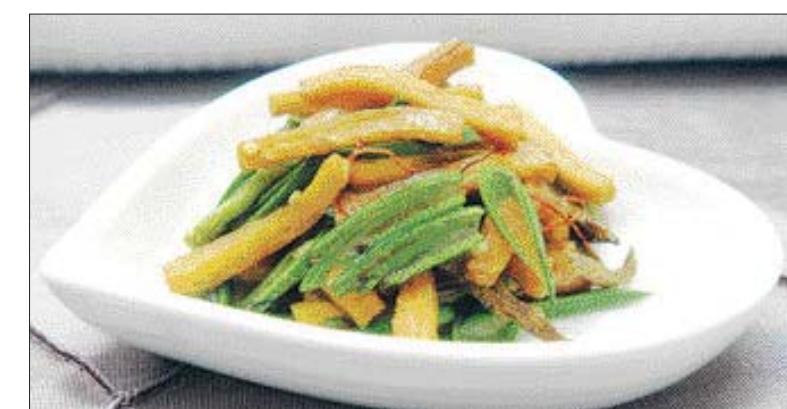
▲알로에 햄버거=① 다진 쇠고기, 양파, 마늘, 소금, 후추, 빵가루와 함께 다진 알로에를 섞는다. ② ①을 팬에 동그랗게 지져 낸 다음 얇게 썬 토마토, 오이, 겹칠 벗긴 알로에를 빵 속에 넣는다.



▲알로에 샐러드=제리, 알로에, 방울토마토, 파프리카, 오이를 찬물에 담갔다가 물기를 제거한 뒤 요구르트 샐러드를 뿐린다.



▲알로에 밥=껍질 벗긴 알로에를 밥을 뜯을 때 잡시 넣고 익힌다.

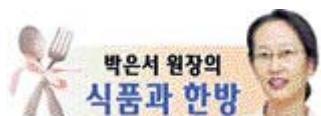


▲알로에와 무장아찌=가늘게 채 썬 무를 간장에 절인 다음 쇠고기, 표고버섯과 함께 팬에 볶은 뒤 참기름, 깨소금, 살고추와 함께 버무린다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 진미연 연구원·푸드스티리스트 정강업〉



알로에는 아프리카 원산지로 알로인, 알로에모딘, 알로에신, 알로에닌 등 다양한 영양성분을 갖고 있는 백합과 식물이다.



## “변비 해소 등 위장장애 개선”

알로에는 2차 세계대전 이후 활발하게 약용으로 개발됐다.

맞이 쓰고 성질이 차기 때문에 한의학에서는 '노회'라고 부르며 폐변을 촉진하는 사하약(瀉下藥)으로 분류하고 있다. 한의서에는 '내장기능이 나빠서 바짝 마르고 별을 이갈 되지 않는 병을 고친다. 장내 기生충을 죽이고 암치질, 옮 등에도 효과가 있다. 소

아의 경기에 사용한다'고 효능이 기록돼 있다.

특히 건위작용이 있어 변비를 해소하는 등 위장장애에 개선 효과가 있다. 몸에 열이 축적돼 나타나는 현기증과 두통, 몸에서 열이 나는 번조(煩燥)증을 해소하기도 한다.

알로에는 살균 소염효과 때문에 화상, 찰과상, 동상, 치질, 무좀, 습진 등의 피부염뿐

아니라 부인과 질환이나 수족냉증에도 약제로 쓰인다.

또 알로에는 간세포의 재생을 도와 간암발생을 억제할 뿐 아니라, 혈청의 지질과산화를 억제하는 작용도 한다.

알로에에 들어있는 면역성분인 '알프로젠'은 알러지 반응을 억제하며, 알로에에서 추출한 '프로카딘'이라는 물질은 항암효과가

있는 것으로 알려져 있다.

알로에 줄은 열독이 심한 외상부위에 발라서 열독을 제거하는 외용약(外用藥)으로도 사용된다. 살균력이 강하기 때문에 독소를 제거하는 효과가 있고 '스테론'성분과 '사포닌'성분들이 들어있어 상처를 치료하는 작용이 빛나고 있다.

이처럼 알로에는 외용과 내복용으로 다양하게 쓰이지만 몸이 차거나 신체에 진액이 부족한 여성이나 노인의 경우 변비를 일으킬 수도 있으므로 주의해야 한다.

〈광주예인한의원·062-374-7575〉

## 대인부동산컨설팅

☎ 011-625-0510  
(삼촌동 한국병원 앞)

## 식당, 일식, 횟집,

## 레스토랑, 고기전문점 적판

· 1층 50평 임대

· 1층 30평 임대

· 본관동 한국 씽씽아파트 정문앞

## 화원임대(1층 25평 봉남동

## 화원초지적)

· 봉남동 최고요지

(상용·한국아파트 정문앞)

· 최고의 주거지역

· 초·중·고 인접

## 화원 임대

· 봉남동 쌍용·한국아파트 입구

· 대로변 사거리코너

· 5층 103평 보금자리 월185만

· 최고 인테리어 사설 비품 포화

## 토지매도

· 광신구 산정동 하남택지지구 51평

- 대로변 5750평 평당 561평(자연녹지)

8m도로 6차선 계획도로점

## 수원면지구 0블록 균형생활지역

- 대70평 평당 650만

## 상가건물매매

· 봉남동 쌍용아파트 정문앞

- 대지 140평, 건폐 200평, 매매

가 11억원(은지4억)신축건물

## 모델매매

· 어수지 학동 비단가길

- 대지370평 건폐 560평, 각설

42 응수15평 매매가 25억

월매출 4천만 이상

## 금보부동산컨설팅

☎ (011-625-0510) 011-622-2233  
(삼촌동 한국병원 앞)

## 싼당미래

· 광주 도로변에 위치한 대형 건물 100평

남구 도로변에 위치한 대형 건물 100평

광주 도로변에 위치한 대형 건물 100평

18평(1층 10평, 2층 8평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

서구 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

봉남동 도로변에 위치한 대형 건물 100평

100평(1층 50평, 2층 50평)

## A+ 빙방곡곡부동산컨설팅

☎ 010-3002-0099  
(062) 371-0001  
www.bingbangguk.com

## 토지매도

· 광승간 대로변 문현동 코너

일반상업지역(지하철역 코너)

25평 평당 1천만(조경기)

· 심부자구 중심상업지역

공사기수면적(수면분할기능)

500평 평당 750만원

· 공원 및 맞은편 예식장비로 뒤

매입지 801평 평당 45만원

\*그의 2500평 매입 확보 상당분양\*

청단지구 상업용지

평당 100만원~120만원

면적 100평~150평

면적 100평~150평

면적 100평~150평

면적 100평~1