

식품 집중 탐구

알로에

알로에 요리

상처 치유·노화 억제 ‘신비의 藥’

여자가 꼭 먹어야 할 음식

99세까지 88하게

알로에(aloe)는 알렉산더 대왕 시대부터 꿀, 참에 베이거나 찌른 상처를 치료하는 데 사용됐다.

알로에를 ‘알로에 베라’라고 생각하는 사람이 많다. 그러나 ‘알로에 베라’는 300여 종에 달하는 알로에 가운데 하나일 뿐이다.

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.

도 하지만 다양한 치료효과가 있다. 알로에의 대표적인 효능은 상처를 치유하는 효과다. 알로에는 항균, 항바이러스, 항세균, 항알레르기, 항염증, 항종양 작용 및 일반 대사성 질환 치료 작용이 있다.



알로에는 아프리카가 원산지로 알로인, 알로에에모딘, 알로에신, 알로에닌 등 다양한 영양성분을 갖고 있는 백합과 식물이다.

습곡과 빨라진 색소 형성 억제 효과 또한 강력하기 때문에 피부보습 및 미용용품으로 다채롭게 개발되고 있다.

거친 피부로 고민하는 여성의 경우 얼굴을 씻은 후 알로에 쟀거나 알을 갈아 얼굴 등에 문질러 주면 피부가 윤택해진다.

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

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

알로에에 포함된 생리활성물질인 알로인인 위장관 운동을 활발하게 한다. 변비예방과 정장효과를 위해서는 ‘알로에+요구르트’조합이 권장된다.

알로에의 다량성 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 에모딘이라는 성분이 들어있다. 쓴맛이 위벽을 자극해 위액분비를 촉진하기 때문에 식후에 위가 묵직하거나, 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.

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



알로에 햄버거=① 다진 쇠고기,양파, 마늘, 소금, 후추, 빵가루와 함께 다진 알로에를 섞는다. ② 알로에 알을 잘라 진액을 지져 낸 다음 얇게 썬 토마토, 오이, 갇질 벗긴 알로에를 빵 속에 넣는다.



알로에 샐러드=체리, 알로에, 방울토마토, 파프리카, 오이를 찬물에 담궜다가 물기를 제거한 뒤 요구르트 샐러드를 뿌린다.



알로에 밥=갇질 벗긴 알로에를 밥을 뜬 틈 때 잠시 넣고 익힌다.



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

(<용역기자 김지현 요리칼럼 전문 연구원·푸드스타일리스트 정강엽>)

박은서 원장의 식품과 한방. 알로에는 2차 세계대전 이후 활발하게 약용으로 개발됐다.

“변비 해소 등 위장장애 개선”. 변비 예방과 개선에 알로에가 효과적이라고 설명한다.

있는 것으로 알려져 있다. 알로에 즙은 열독이 심한 외상부위에 발라서 열독을 제거하는 외용약(外用藥)으로도 사용된다.

대인부동산컨설팅. 011-625-0510. (쌍용동 한국빌딩 옆)

금부부동산컨설팅. 261-8948. 011-602-2233. (산수동 543-51 무림타운입구 신거리)

민용과정식으로 방방곡곡 부동산컨설팅. 3002-3002-0099. (062) 371-0001. www.방방곡곡.com

A+ 에이플러스공인중개사. 시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산설립평가. 광주·전남권 토지·건물 구합. Tel: (062)973-9174, 016-757-8800

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

법원경매 전문회사. 앞서는 사찰- (주) 옥션코리아. (법원경매인찰장 앞) 상담전화: (062) 222-8446