식품 집중 탐구 팥

"피곤하고 밥맛 없으세요? … 팥 드세요"

99세까지 88하게

비타민 B1 풍부해 피로회복·식욕부진 해소
주독 풀어주고 변비 예방·다이어트 효과도

팥이 우리나라에서 재배된 역사는 청동기 시대로 거슬러 올라갈 정도로 유서깊다. 1950년대 함경북도 회령군 오동유적에서 팥이 출토된 바 있다.

팥은 쌀과 보리 또는 잡곡 등과 섞어 밥을 지어먹거나, 팥죽, 과자나 빵 등의 소, 고물로 쓰이고, 한방에서는 약재로도 사용되고 있는 전통작물이다.

팥은 각기병(비타민 B1이 부족할 때 생기는 병)을 다스리는 데 유용한 곡물이다. 곡물 가운데 팥만큼 비타민 B1가 많은 식품도 드물다. 100g 중 0.56㎎ 가량 들어 있다.

일반적으로 비타민 B1이 부족하면 당질대사가 잘 되지 않아서 몸속에 피로물질이 잘 쌓이게 된다. 따라서 팥을 먹으면 비타민 B1 결핍으로 생기는 각기병을 예방, 치료하는 것은 물론 피로회복에 좋다.

또 비타민 B1은 신경과 관련이 깊다. 정신적인 스트레스가 심한 사무직 근로자나 수험생들은 비타민 B1이 부족할 경우 식욕부진, 수면장애, 기억력감퇴, 신경쇠약 등의 증상으로 고생하기 쉽다. 따라서 팥처럼 비타민 B1이 풍부한 식품을 섭취하는 것이 권장된다.

팥은 염증을 없애 주고 주독을 풀어주는 효능이 있다. 몸이 비대한 사람이 먹으면 몸이 가벼워지고, 몸이 여윈 사람이 먹으면 몸이 튼튼해지는 작용도 있다.

설사를 멈추게도 하고 비만증과 고혈압을 예방하고 치료 효과를 보이므로 40대 이후 생활습관병을 예방하는 데 그만이다.

얼굴에 주근깨가 많은 사람은 팥꽃의 즙을 내어 바르면 주근깨가 없어진다고 한다.

팥은 혈액순환에도 도움을 준다. 비만이거나 만성 신장염 등으로 고생하는 경우에는 팥을 먹으면 효과를 볼 수 있다.

팥에는 각종 종류의 사포닌이 0.3% 가량 들어 있다. 이 사포닌 성분이 섬유질과 함께 장을 자극해서 대변을 잘 보게 해주는 만큼 변비, 다이어트 등에도 효과를 낸다. 이 때문에 한 때 팥 삶은 물이나 가루로 다이어트를 하는 방법이 인기를 끌기도 했다.

팥으로 떡을 만들 때 겉껍질을 버리는 경우가 많은 데 영양분을 고스란히 섭취하기 위해서는 금물이다. 단단한 조직으로 돼 있는 팥의 껍질이 장의 운동을 촉진시켜 줌과 동시에 특수성분인 사포닌이 장을 자극해 변통을 좋게 해주기 때문이다.

민간에서는 팥을 가벼운 증상을 치료하는 데 썼다. 소변 배출에 문제가 있을 경우 팥에 파를 넣고 달인 물을 마셨다.

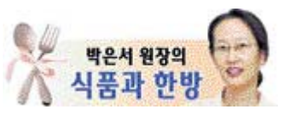
특별한 질환이 없는 데도 아침에 일어나면 얼굴이 푸석푸석할 만큼 몸이 잘 붓는 경우에도 팥 달인 물을 마시면 좋다. 팥을 씻어서 물을 붓고 푹 삶은 다음 체에 밭쳐 즙만 받는다. 그런 다음 꿀을 조금 섞어서 수시로 마시면 효과가 있다.

팥으로 다이어트를 시도할 때는 팥 달인 물이나 가루를 이용한다. 팥을 깨끗이 씻어서 하룻밤 정도 물에 불려 물과 함께 끓이면 된다. 팥물을 차게 또는 따뜻하게 매끼 식전에 1컵씩 마신다. 마실 때 팥도 2작은술 정도 함께 먹으면 좋다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

팥은 각기병에 유효한 비타민 B1을 비롯 단백질, 지방, 당질, 회분, 섬유질 등이 풍부하게 들어있는 웰빙 곡물이다.

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr



"혈액순환을 촉진하는 약재"

붉은 색을 띄고 있는 팥은 색깔 때문에 예로부터 잡귀를 쫓는 곡물로 여겨졌다.

한의학에서는 '적소두(赤小豆)','홍두(紅豆)'라 하여 해독, 이뇨작용이 뛰어난 약재로 분류했다. '본초강목'에는 '소변을 잘 보고 종기를 없애주며 구토를 그치게 하고 이질설사를 치료하며 술병을 풀어주고 한열로 인한 종기를 제거하고 고름을 배출한다'고 나와있다.

즉, 비위를 튼튼하게 하여 수기(水氣)를 다스리므로, 체내의 진액을 소변으로 내보내는 작용을 한다. 팥과 꽃, 잎은 몸이 붓거나 배가 더부룩한 병증과 간경화로 인한 복수를 치료하는데 쓰인다.

팥은 또 췌장, 신장강화 및 당뇨개선에 효과가 있다. 한방에서는 팥을 혈액이나 지질의 질을 좋게 하여 혈액순환을 촉진하는 약재로 보고 있다. 팥은 손발저림, 만성신장염이나 요로결석의 치료나, 산모의 젖을 잘 나오게 하기도 한다.

어혈을 풀어주고 곪은 상처를 완화시켜주는 효능도 으뜸이다. 환부에 직접 붙여 유방습진, 유선염 등의 염증치료에 쓰이기도 한다. 종기를 다스리는데도 유용하다.

'본초강목'에는 야뇨증에 팥의 잎을 갈아먹어도 효과를 볼 수 있으며, 낮에 자주 소변을 본다면, 메주랑 같이 끓여 국을 만들어 먹으면 효과가 있다고 기록되어 있다.

팥을 끓인 물을 장기적으로 마실 경우 다이어트에 도움이 된다.

그러나 팥은 기운을 가라앉히고 몸속 수분의 배출을 촉진하기 때문에 오래 먹으면 사람을 마르게 한다. 소화기가 약하고 야윈 사람에게는 어울리지 않고, 소변량이 많은 경우에도 적합하지 않다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 팥 요리

팥 껍질 버리지 마세요

▲팥밥=절반 정도 익힌 팥을 쌀과 함께 섞고 소금 간한 다음 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

▲춘권피말이 튀김=①춘권피를 삼각형으로 자른다 ②팥앙금을 길게 놓고 김밥 말듯이 돌돌 만다 ③160℃ 기름에 노릇하게 튀겨낸다.

▲찹쌀 경단=①찹쌀가루에 소금을 넣고 뜨거운 물로 익반죽한다 ② 팥앙금을 넣고 한소끔 끓인뒤 건져낸다 ③경단에 카스테라 가루를 묻혀 접시에 담는다.

▲팥양갱= ①한천을 물과 함께 끓이다가 설탕과 함께 팥앙금을 넣고 졸인다 ②불에서 내리기 5분 전 쯤에 물엿을 약간 넣고 사각틀에 담아 모양틀로 찍어낸다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 한도연 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

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 참평면 장화리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 폭 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합) 매매가 평당60만원
·담양군, 읍 삼만리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 목동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 부동부지 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 복옥탕골실 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 주유가9대 세차기 현성업중 매매가 15억
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

믿음과 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 아래4층 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 유흥노래방(성업중)시,권조정가능
※상무지구내 상가 전담부서 운영※
• 용봉동 M타워 빌딩 분양임대 1층국민은행입점 1,2,3잔여층

홈페이지에서 매물 등록도 하시고 검색하여 공동 중개 환영 합니다

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

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

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

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)

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 없음)
◉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 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가예상분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다.

▶근린시설/근린상가 상담
대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신안동/업무용사무실/대145건488	15억4600만	6억9200만
금호동/음식점/대120건206	6억3600만	4억4580만
쌍암동/병원점,오피스텔/대163건120	33억	23억3000만
나주시/원광농원/대1235건360	4억6500만	2억6000만
장성군/병원/대33659건1562	43억7000만	19억8000만
장성군/식당/대280건253	8억3000만	3억7000만
동명동/음식점/대106건100	3억3000만	2억3100만

▶모텔/원룸 상담
대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신안동/모텔/대167건754	26억5500만	14억8800만
북동/모텔/대157.8건272	10억	8억6400만
농성동/모텔/대85건299	7억4100만	5억1900만
중흥동/모텔/대110건390	12억1900만	8억2400만
신안동/모텔/대58건145	4억2400만	1억9000만
운암동/모텔/대53건169	3억8200만	2억
용봉동/원룸/대45.5건76.5	2억2500만	1억5800만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신창동/사무실,다가구/대82건89	3억5400만	2억4800만
월산동/카센터/대103건43	3억6100만	2억200만
신안동/슈퍼/대48건153	2억4700만	1억7300만
임동/카인테리어/대53건44	2억100만	1억4000만
금호동/식당,노래방/대38건183	3억5500만	2억4800만
월산동/주택/대40건42	1억300만	5770만
화정동/주택/대38건40	1억900만	6200만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
광산구소촌동/대109/건148	2억2300만	1억2500만
용동/평동공단내/대660건443	7억9650만	5억5750만
하남동/하남공단내/대1006건779	11억	7억8800만
오선동/하남공단내/대2500건1789	48억	34억
나주시봉황면/대4054/건1291	16억1800만	7억2500만
화순군동면/대1585건262	8억8800만	6억2200만
월출동/첨단산업기지/대213건186	15억	2억8600만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
화순군춘양면/답1278평	5490만	3850만
담양군담양읍/전/315평	4300만	3000만
나주시봉황면/답/880평	3280만	2294만
곡성군겸면/답1239평	3280만	2294만
곡성군옥과면/답/1738평	6492만	3635만
나주시이창동/답/1210평	6000만	4200만
나주시왕곡면/전배나무/733평	4220만	2960만
나주시동강면/답/892평	2360만	1652만
영광군백수읍/답/2349평	5825만	4100만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
송정동/라인2차/30평	8500만	5950만
치평동/중흥2단지/32평	1억4000만	9800만
금호동/남양파크/47평	2억500만	1억4350만
봉선동/삼익/47평	1억7000만	1억1900만
봉선동/포스코더샵/24평	1억3000만	9100만
두암동/그린파크/34평	1억1000만	7700만
문흥동/현대/47평	2억	1억4000만
일곡동/쌍용/37평	1억5000만	1억500만
월계동/건영/32평	1억200만	7140만