식품 집중 탐구 팥

“피곤하고 밥맛 없으세요? … 팥 드세요”

99세까지 88하게

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

팥은 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

박은서 원장의 식품과 한방

“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 갈아 먹어도 효과를 볼 수 있으며, 낮에 자주 소변을 본다면, 메주랑 같이 끓여 국을 만들어 먹으면 효과가 있다고 기록되어 있다.

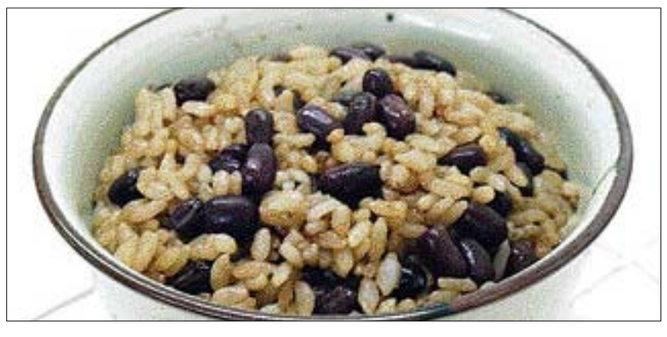
팥을 끓인 물을 장기적으로 마실 경우 다이어트에 도움이 된다.

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.

▲**팥앙갱**= 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
확원임대 (1층 25평 봉선동 확원최적지)
· 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 당1,80만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당1,50만원
·담양군 창평면 창회리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 폭 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(청득동)동시부소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합) 매매가 평당60만원
·담양군 읍 삼관리 국도접 도림대학부근 424평 평당35만원
·광산구 목동(월롱소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 무통부지 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 74만원 융자6억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 약69평 건평300평 세보증금 9,000만원에 월556만원 융자14억4,000만원포함 매매가 6억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥잠메시장건너편 대로변 대지 169평 건평270평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 학원임대실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억 41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 8억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억 포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월230만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지81평 건평252평 (지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월210만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
·임곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 간판2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기8대 세차기 현상업중 매매가 15억
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

민을과 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 1,2,3잔여층
홈페이지에서 매물 등록도 하시고 검색하여 공동 중개 환영 합니다

에이플러스공인중개사
A+
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
첨단지구상업·용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
수완택지개발지구
이주자택지: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
골프연습장부지 2900 2500 4900평
블류공장부지 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 - 동광주C에서 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)
지희 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)옥선코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 옥선코리아 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
▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
산정동/업무용시무실/대145건959	15억6000만	8억9600만
화남동/국장/대323건949	45억1000만	20억2000
봉선동/원룸,오피스텔/대163건120	33억	23억1000만
나주시/전경농원/대1235건360	4억6500만	2억5000만
장성군/성월/대3965건 562	43억7000만	19억8000만
장성군/삼계/답253건253	8억3000만	3억7000만
화산월정동(90㎡원룸/대782건154	3억1700만	2억2100만

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
광산구/금호타운/27평	8500만	5950만
진월동/현대/32평	9000만	6300만
동림동/우미/25평	5100만	3570만
지원동/라인동산/25평	9500만	6650만
풍암동/대주/59평	2억3500만	1억6450만
봉선동/도마/27평	5600만	3920만
양산동/금광/32평	8300만	5810만
봉선동/금호/31평	1억3000만	9100만
봉선동/삼익2차/32평	1억500만	7350만
지원동/중흥2단지/32평	1억4000만	9800만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
송산우성동/1층상가/대1098건	7억	2억8000만
월산동/카센터/대1103건483	3억6100만	2억5200만
신안동/슈퍼/대1448건153	2억4700만	1억7300만
임동/카인테리어/대536건44	2억100만	1억4000만
금호동/식당,노래방/대538건185	3억5500만	2억4800만
산동/예술공원단독변/대1건75	3억7100	2억6000만
풍암동,고급주택/대866평/건80.5평	1억7100만	9500만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
광산구소촌동/대1098/건48	2억2300만	1억2500만
월출동/월산상가/대1823건186	15억6000만	2억6646만
북구산온동/월산상업지역/대89	4억4100만	2억4700만
장성군동화천/대8992건45	4억8100만	1억2200만
나주시봉황면/대4054/건1291	16억8000만	7억2500만
담양군금성면/대2182건442	5억4800만	3억8400만
남평읍우산리/대1601건616	11억6100만	4억1600만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
화순군남면/3필도로개설/51087	1억8000만	1억2600만
오운동/임야/1831평	5240만	2694만
나주읍산동/임야/수원/353평	5492만	3845만
곡성군 겸면/답/333평	2622만	1468만
나주시금강면/답/892평	2360만	1652만
나주시왕곡면/답884평	3500만	2455만
광산구왕동/답754평	7700만	5400만
나주시다시면/답1422평	5381만	3051만
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
지원동/라인동산/25평	9500만	6650만
풍암동/대주/59평	2억3500만	1억6450만
봉선동/도마/27평	5600만	3920만
양산동/금광/32평	8300만	5810만
봉선동/금호/31평	1억3000만	9100만
봉선동/삼익2차/32평	1억500만	7350만
지원동/중흥2단지/32평	1억4000만	9800만