식품 집중 탐구 닭고기

단백질 보충·활력 충전 '여름 보양식'

99세까지 88하게

심장병 예방·두뇌 성장·스트레스 해소 효과

날개부위 콜라겐 성분 풍부 피부미용에 좋아

여름철 대표적인 보양식 재료인 닭고기는 식용의 역사가 삼국시대까지 거슬러 올라갈 정도로 유서깊다.

중국의 약학서인 '본초강목'은 "조선산 장미계가 닭 가운데 가장 맛이 좋다"고 기록하고있다. 닭은 고기는 물론 풍부한 영양가를 지닌 달걀을 덤(?)으로 제공하므로 조선시대에는 각 가정에서 닭을 길렀고 다양한 닭요리도 이 때부터 등장했다고 한다.

이처럼 사랑받아온 닭은 근육형성에 도움을 주는 단백질의 보고다. 근육을 비롯해 인체 조직을 구성하는 것은 단백질이라는 것은 상식. 이 단백질 대사가 이뤄지려면 비타민B6가 보조 효소로 작용해야 하는데 닭고기에는 질이 좋은 단백질이 풍부할 뿐 아니라, 비타민B6도 풍부하다. 비타민B6는 다른 수용성 비타민과 달리 근육 조직 가운데 축적되는 영양소다.

또 단백질은 근육형성에 도움을 주는 핵심 영양분인 동시에 머리카락, 피부, 손톱, 뇌의 기능 유지와 성장에도 관여한다.

여름철에 삼계탕이나, 닭요리를 많이 먹는 오랜 식습관에도 조상들의 지혜가 배어있다. 여름철에는 땀을 많이 흘리고 차가운 음료를 많이 마셔 체내 영양 균형을 조절하는 기능이 저하된다. 이 과정에서 몸 안의 단백질과 비타민C가 많이 소모되는 데, 닭고기는 소진된 단백질을 보충해주고 몸안에 활력을 주는 역할을 한다.

닭고기는 육류지만 다이어트 식품으로도 통한다. 닭고기 중에서도 가슴살은 다른 부위에 비해 칼로리가 1/2밖에 되지 않고 쇠고기나 돼지고기 보다도 칼로리가 훨씬 낮다.

닭고기의 열량은 100g 당 126㎉로, 310㎉인 돼지 삼겹살이나 224㎉인 쇠고기 등심에 비해 월등히 낮다.

여성들이 다이어트를 하면서 살이 찌는 것을 우려해 육류를 꺼림에 따라 심신이 허약해질 수 있지만, 닭고기를 적당량 섭취할 경우 몸에 필요한 단백질을 보충할 수 있다.

닭고기에 풍부하게 들어있는 리놀렌산은 동맥경화와 심장병을 예방해준다. 또 닭의 간은 간기능이상으로 근육이 위축되거나 쉽게 피로를 느끼고, 시력이 떨어지는 경우에도 좋다.

닭 가슴살에는 두뇌 성장을 도와주는 한편, 세포조직을 생성하고 각종 질병을 예방하는 영양분이 들어있다. 특히 필수아미노산이 풍부해 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진하기 때문에 스트레스를 이겨내는 데도 효과적이다.

닭고기는 피부미용에도 좋은 식품이다. 피부를 매끄럽고 탄력있게 만들어주는 콜라겐 성분이 풍부하기 때문이다. 닭의 날개 부위에 많이 들어있는 콜라겐은 피부의 탄력을 유지하는 데 필요한 영양분이다.

콜라겐은 자외선과 노화과정에서 손실되는 만큼 별도로 섭취해야하는 성분으로 동물의 뼈, 연골, 껍질, 힘줄에 함유된 섬유상 단백질이다.

닭고기는 부위마다 다른 효능을 갖고 있어 영양상 필요에 따라 적당한 부위를 골라 먹을 수 있는 잇점이 있다.

다이어트를 원할 경우에는 단백질이 풍부하고 칼로리가 적은 가슴살, 피부미용을 위해서는 콜라겐이 많이 들어있는 닭의 날개부위를 먹으면 효과적이다.

닭의 영양분을 고스란히 섭취하기 위해서는 영계를 먹는 것이 좋다. 영계란 알을 낳기 전인 생후 6개월 이전의 닭을 말하는 데, 보통 생후 5~6 개월 정도 자란 닭이 가장 영양가가 높다고 한다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

닭고기는 단백질 함량이 높고 콜라겐 등 영양성분이 풍부해 근육형성을 촉진하고 피부 미용에도 좋다.

박은서 원장의 식품과 한방

"성질 따뜻해 몸에 원기 더해줘"

닭고기는 따뜻한 성질이 있어 몸의 정(精)과 수(髓)를 보충해 원기를 더해준다.

닭고기는 한의서에도 "소화력을 강화시켜 골수를 튼튼하게 하고 기운을 나게 한다"고 효능이 나와있는 것처럼, 예로부터 '식약동원(食藥同源)'의 대표적인 육류였다.

따라서 질병을 앓은 뒤나 몸이 쇠약하고 입맛이 없는 경우에 먹으면 좋다.

설사나 이질, 몸이 마르고 갈증이 나는 증상, 몸이 잘 붓고 소변을 시원하게 보지 못하는 증상, 자궁출혈, 산후허로(產後虛勞)나 젖이 잘 나오지 않을 때도 효과가 있다.

한의학에서는 닭의 간이 간장을 보호하는 역할을 한다는 점을 고려해 근육이 위축되거나 피로해지고 시력이 떨어질 경우 섭취를 권장하기도 한다.

닭고기는 부위 별로 독특한 약성을 갖고 있다. 닭똥집은 '계내금(鷄內金)'으로 불리며 비·위장을 건실하게 하게 한다. 계내금과 닭의 창자를 태운 가루를 함께 섭취할 경우 오줌을 찔끔거리거나 밤에 오줌을 싸는 데도 효험이 있다.

닭발에는 콜라겐성분과 불포화지방산이 함유돼 있기 때문에 피부미용과 무릎 관절통을 예방하는 데 도움이 된다.

오골계(烏骨鷄)는 간장과 신장을 보호하는 효능이 뛰어나 정력이 떨어진 경우에도 효과가 있다. 지네를 먹여서 키운 닭은 중풍, 동맥경화 등의 성인병에 좋다.

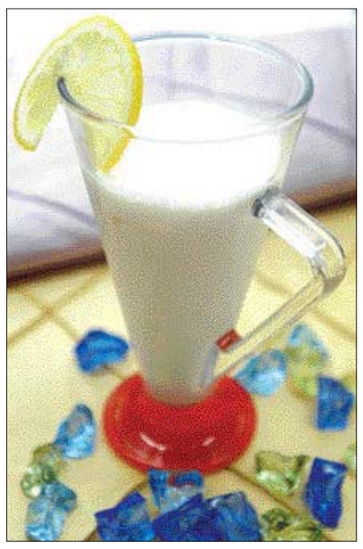
이밖에 계란노른자(鷄子黃·계자황)는 아이들의 열성경기에 좋고, 계자청(鷄子淸)이라 불리는 흰자는 인후질환에 효과가 있다.

그러나 닭고기는 열(熱)을 일으키고 풍병(風病)을 유발하기도 한다. 몸에 열이 많은 사람이나 특별한 질병이 있을 때는 주의해서 섭취해야 한다. 〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 닭고기 요리

가슴살로 다이어트食을

▲닭고기 오징어 볶음=손가락 굵기로 썬 닭고기를 오징어와 함께 팬에 넣고 고추장, 간장, 고춧가루, 설탕, 파, 마늘, 청·홍 고추와 함께 볶는다.



▲닭가슴살 스테이크=①닭가슴살을 넓게 펼치고 잔칼집을 넣은 다음 소금, 후추간 한 후 그릴에 구운 뒤 고추장과 케첩으로 맛을 낸다②소스를 뿌린다.

◀닭가슴살 스무디=삶은 닭가슴살에 우유와 얼음, 꿀, 소금을 약간 넣고 믹서기로 곱게 갈아 차게 해서 먹는다.

▼닭꼬치구이=끓는물에 데친 닭고기와 함께 각종 야채를 꼬치에 꽂고 간장소스를 고르게 뿌린 뒤 노릇노릇하게 구워낸다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 문환식 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
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 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당1,50만원
·화순군 북면 야산 약16만평 매매가 평당 6,000원
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 畓 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 임월동(첨옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 삼만리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 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 용자5억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 약69평 건평 300평 세보증금 9,000만원에 월556만원 용자4억4,000만원포함 매매가 8억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월 620만원
·북구 중흥동 중흥장례식장건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층) 1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 독립공간실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억41,000만원 포함)
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
·북구 일곡동 대지 176평 건평 121평(단층조립식) 세보증금 2억5,000만원에 월 800만원
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평 484평(주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현성업중 매매가 15억
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

민용과 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

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
상무지구 260평 당450만 200평 당1200만
수완택지개발지구 이주지택지: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-대현차진입가·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
현단지구 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, 기미골 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
월계동/학원/대78.7건154	3억1700만	1억1756
용봉동노르웨젠포/대125.5건94.7	3억0873만	1억8870만
신가동/점포용도,목욕탕/대833건1186	42억2022만	15억1000만
불로동/식당적합/대76건142	5억5000만	3억5000만
용두동/교회/대210건281	12억1000만	8억4000만
쌍촌동/자동차부품점/대164건181	12억1000만	8억4000만
용두동/음식점점포/대83건181	5억1620만	3억8200만

▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
북동/모텔/대157.8건272	10억	7억5580만
농성동/모텔/대85건299	7억4100만	5억1500만
중흥동/모텔/대110/건382.5	12억1900만	8억2400만
신안동/모텔/대158건145	4억2400만	1억9000만
문암동/모텔/대53건169	3억8200만	2억
신가동/원룸/대86건144	3억8270만	2억8180만
심라동/원룸/대78/건129	3억2880만	2억3000만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신안동/사무실,다가구/대322건89	3억5400만	2억4800만
월산동/카센터/대103건43	3억8100만	2억2000만
신안동/슈퍼/대148건153	2억4700만	1억8260만
임동/카인테리어/대53건44	2억1000만	1억1260만
월산동/주택/대55건47	1억2400만	8880만
주월동/주택/대45.4건43.9	1억500만	7550만
화정동/주택/대59.8건49	1억1500만	1억1150만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
용동/광동공단내/대660건443	7억9650만	5억5750만
하남동/하남공단내/대880/건43	11억	7억8800만
오룡동/하남공단내/대500건788	48억	34억
나주시봉황면/대4054건291	16억1908만	7억2500만
화순군동면/대1585건262	8억5800만	4억8700만
월출동/월산반기지/대1312건186	15억	2억8600만
장성군장성읍/대1022건590	5억8400만	4억810만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
곡성군삼간리/답/338	1850만	870만
화순군이서면/답/1000평	3600만	2500만
나주시다도면/답/806평	2718만	1910만
나주시반남면/답/1105평	5100만	2864만
나주시봉황면/답/880평	3200만	2240만
영광군백수읍/답/2326평	5769만	4615만
곡성군옥과면/답/1189평	3092만	2164만
나주시송촌동/답/1700평	8435만	5900만
곡성군옥과면/답/1738평	6490만	3835만
담양군담양읍/전/315	4300만	3000만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
쌍촌동/중흥.광원/33평	9700만	6790만
쌍촌동/우미아트빌/34평	1억7000만	1억1900만
치평동/현대/48평	2억3000만	1억6100만
봉선동/무등2차/50평	2억1500만	1억5050만
두암동/모아미래도/32평	1억5000만	1억500만
일곡동/벽산/32평	1억1000만	7700만
두암동/그린/34평	1억1000만	7700만
일곡동/금호/33평	1억3500만	9450만
운남동/삼성/24평	6700만	4690만
월계동/금광/36평	1억1500만	8050만