식품 집중 탐구 무화과

태양의 열기로 온 몸 익힌 '전라도 과일'

99세까지 88하게

영암에서 국내 총 생산량의 90% 이상 수확

산성화 된 한국인 체질 중화시키는 웰빙 식품

무화과(無花果)는 영암군에서 국내 총생산량의 90% 이상을 수확할 정도로 대표적인 전라도 과실이다.

여름 과실로 수박과 참외를 꼽지만 무화과도 빼놓을 수 없는 여름 과일이다. 작열하는 태양의 열기로 몸을 익힌 무화과는 빼어난 단맛과 영양분의 농도 또한 높기 때문이다.

성경에도 등장하는 무화과는 알칼리성 식품으로 고대 이집트와 로마, 이스라엘에서는 강장제나 간장병 등을 다스리는 약으로 먹었다. 우리나라에서는 소화불량, 변비, 설사, 신경통, 피부질환, 빈혈, 부인병 등을 치료하기 위해 민간약재로 썼다.

무화과의 주요 영양 성분은 단맛을 내는 포도당과 과당을 비롯 사과산과 시트르산 등 유기산으로 구성돼 있다. 또 단백질 분해효소인 피신이 들어 있다. 이밖에 리파아제, 아밀라아제, 옥시다아제 등의 효소와 섬유질, 단백질도 풍부하다.

무화과에는 피신, 리파제 등 단백질을 분해하는 효소가 함유돼 있기 때문에 육류를 섭취했을 때 소화를 돕고 위에 도움을 주는 자양강장에 효과가 있다. 또 주독(酒毒)이나 어독(魚毒)을 풀어주는 효과가 있다고 한다.

무화과는 섬유질, 탄수화물 및 칼륨 등의 무기성분 함량이 높아 쌀을 주식으로 하는 한국인들의 산성화된 체질을 중화시키는 알카리성 식품으로 각광받고 있다.

서양에서는 건강식으로 생과가 소비되고 있으며, 특히 당분함량이 높아 건과(乾果), 잼, 젤리, 양갱, 주스 등의 원료로 활발하게 이용되고 있다.

우리 나라에서는 주로 생과가 판매되고 있으며 잼, 식초, 주스, 통조림, 건과, 연육제 등을 만드는 재료로 사용된다.

무화과는 식이섬유의 이상적인 공급원이다. 특히 무화과는 수용성· 비수용성 식이섬유를 고루 갖추고 있어 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효능이 있다. 수용성 식이섬유는 혈액 속에 있는 유해 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 비수용성 식이섬유는 장을 깨끗하게 하는 작용을 한다.

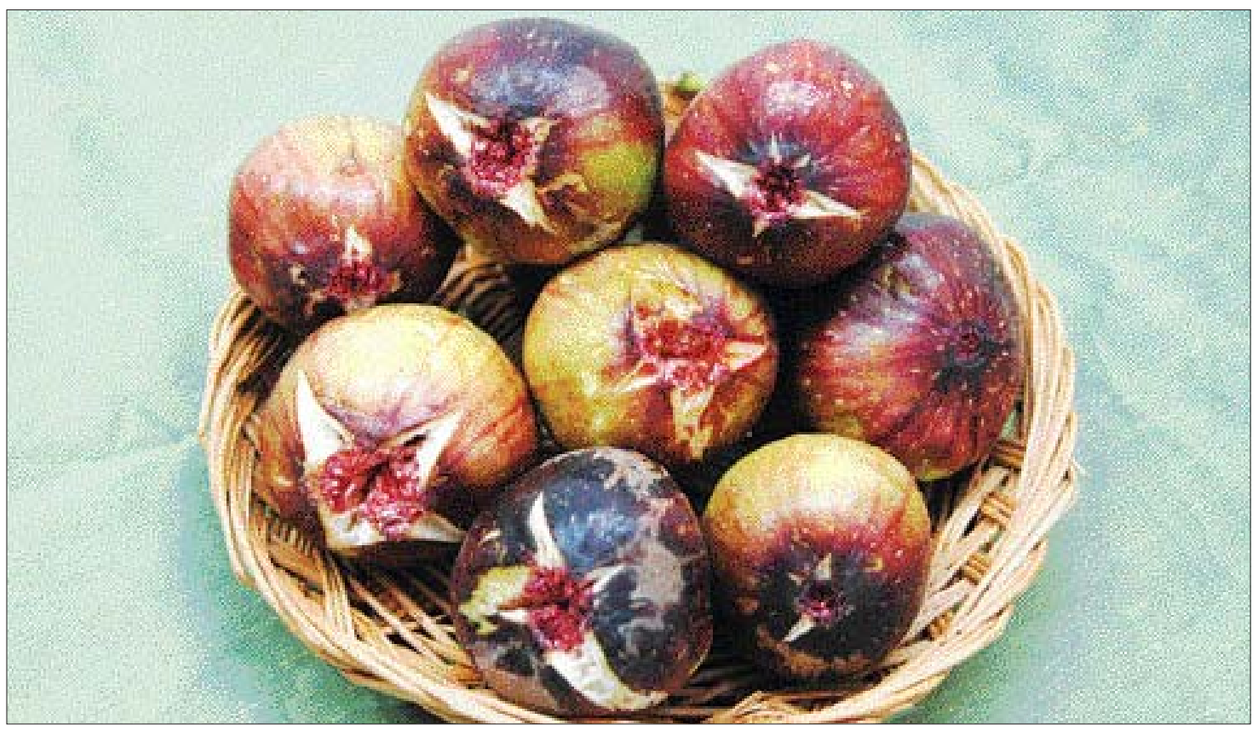
보통 무화과 40g(4~5개)엔 약 5g의 식이섬유가 함유돼 있어 1일 식이섬유 섭취량의 20% 가량을 보충할 수 있다. 또 식이섬유의 한 종류인 펙틴은 장운동을 촉진하기 때문에 변비 예방에도 효과적이다.

무화과의 과육에서 나오는 흰색 유액에 함유돼 있는 펩티드는 혈압을 내려주는 효능을 발휘한다. 민간에서는 몸에 난 사마귀를 없애기 위해 즙을 바르기도했다.

무화과는 몸에 해로운 콜레스테롤과 포화지방산이 없는 반면 미네랄은 풍부하기 때문에 어린이나 노약자들에게도 권장되는 과일이다. 무화과 4~5개면 성인들의 하루 권장량인 칼륨, 칼슘, 철분 등 영양분을 고루 섭취할 수 있다.

칼륨은 혈압을 정상적으로 유지하는 한편 칼슘은 뼈 형성에서 없어서는 안되는 영양분이다. 철분은 빈혈을 막아주는 자양분이다. 무화과 100g당 26㎎의 칼슘 함유량은 유자 레몬 보다는 낮지만 귤, 딸기, 매실 살구 보다는 높다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



/사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr

무화과는 비타민A·C, 칼슘, 인 등을 풍부하게 함유하고 있는 웰빙과실이다.

박은서 원장의 식품과 한방

"위장 튼튼하게 하고 몸의 부기 가라앉혀"

무화과는 동서고금을 막론하고 인류의 사랑을 받아온 열매다. 클레오파트라가 가장 좋아한 과일로, 고대 올림픽 선수들과 로마 검투사의 스태미나식으로도 애용됐다.

다른 나무와 달리 꽃이 겉으로 보이지 않기 때문에 '꽃이 없는 열매(無花果)'로 이름 불렀다.

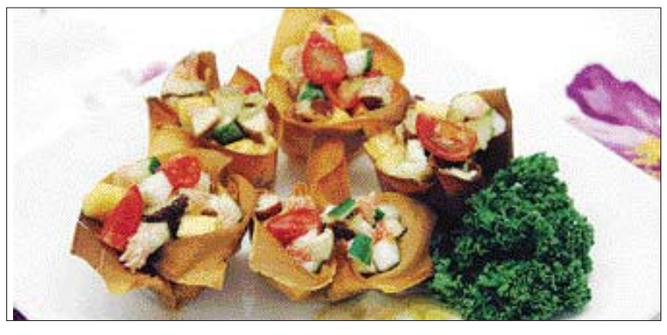
혈압강하, 건위, 변비, 부인병 등에 약효가 있는 무화과는 '본초강목'에는 "설사를 멈추게 하고 인후통을 치료한다"고 기록돼 있다. '의학입문'에는 "마른 나뭇가지나 잎에서 나오는 점액을 계속 피부에 바를 경우 모든 악창이나 치질, 티눈, 사마귀에 효과를 볼 수 있다"고 나와 있다.

동양에서는 주로 생것으로 섭취하고 있지만, 유럽과 미국에서는 건과(乾果)로 많이 쓰인다. 무화과는 단백질 함량이 높고 섬유질이 많은 알칼리성 식품으로서 소화불량·변비·설사·각혈·신경통·피부질환·빈혈·부인병 등에 많이 활용된다. 무화과는 위장을 튼튼하게 해주기 때문에 해독 작용과 함께 몸의 부기를 가라앉히기도 한다.또 무화과 말린 잎을 목욕물에 넣어 활용하면 신경통을 다스리는 데 그만이다. 특히 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용을 한다. 또 혈관 건강에 해로운 LDL콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 한편, 혈압을 조절하고, 혈관벽에 쌓인 유해산소를 제거하는 역할을 한다.

항균효과가 있기 때문에 세균 , 바이러스 등 병원체를 죽인다. 여기에다 항염효과가 우수해 관절염, 인후통(목의 통증), 기침이 있을 때도 좋다. 한의서에는 인후질환에 사용했다는 기록이 많이 나와있다. 민간에서는 기관지 천식환자를 치료하기 위해 사용했으며, 코피가 날 경우, 치질출혈 등에 지혈제로 애용했다. 〈광주 예인한의원·062-374-7575〉

▶ 무화과 요리

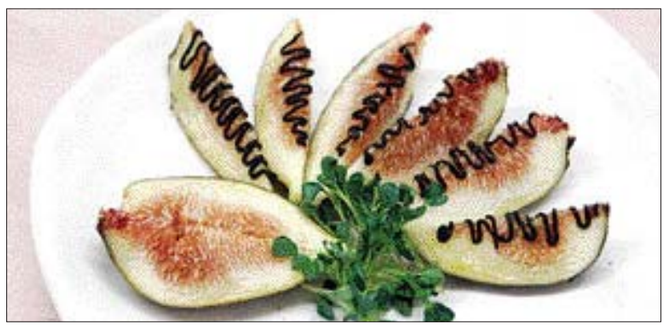
쫀득쫀득하고 달콤한 맛



▲**무화과 컵샐러드**=①춘권피를 머핀틀에 넣고 180℃에서 3분 정도 굽는다 ②무화과, 복숭아,오이를 다이스 크기로 썬다 ③ 양상추와 과일을 춘권피에 채워넣고 머스터드 소스를 끼얹는다

▲**무화과 불닭조림**=①닭을 토막낸 뒤 30분 정도 찬물에 담궈 핏물을 뺀다 ②당근을 큼직하게 토막내 모서리를 정리한다 ③팬에 식용유 2스푼 가량을 넣고 건고추와 닭을 함께 볶다가 양념장을 적당히 넣는다 ④어느 정도 볶아지면 당근과 무화과를 넣고 익힌 후 마지막에 물엿을 넣어 윤기를 낸다.

▲**무화과 팬케이크**= ①팬케이크 가루를 물과 섞어 팬에서 만든다 ②무화과를 얇게자른 뒤 미리 만들어둔 팬케이크에 켜켜이 넣고 잼을 바른다.



▲**무화과 초코**= ①무화과를 삼각형으로 자른다 ②중탕한 뒤 녹인 초콜릿을 무화과 위에 뿌린다.

〈도움 주신분=김지현요리학원 김민경연구원·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(용자4억)신축건물
모텔매매
· 여수시 학동 비닷가앞
- 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

금보부동산컨설팅
☎ (代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)
토지매매
· 나주시 영동동 관리지역 전답 전입로확심 면적15,535㎡ 노인병원, 골프연습장적합 매매가 평당 10만원
· 북구 삼각동 1종주거지역 면적843㎡ 매매가 평당 150만원
· 광산구 장덕동 생산녹지 중 1,941㎡ 매매가 평당 150만원
· 화순군 북면 이산 면적802.016㎡ 평당 7,000원
· 담양군, 담양읍 삼다리 관리지역 임야2,580㎡ 매매가 평당 35만원(전원주택최적지)
· 담양군 남면 연천리 전원주택지 496㎡ 매매가 평당 35만원
· 동구 산수동 준주거지역 196.4㎡ 매매가 평당1,50만원
· 나주시 남평면 반남리 임야 58.6㎡ 매매가 1억
· 서구 농성동 원룸,투룸부동 면적 828㎡ 매매가 평당 150만원
· 담양군 고서면 변평리 1종주거지(전1차임야) 3,550㎡ 평당35만원
건물매매
· 북구 두암동 상권최고지역 대지1,023.6㎡ 세보증금20억에 월3660만원 융자18억 매매가 60억
· 북구 일곡동 상권최고지역 대지 877.8㎡ 건평399.36㎡ 단층조립식(공장용) 세보증금 20억,400만원에 월400만원 매매가 14억5,000만원
· 북구 중흥동 구시청역 대지295.9㎡ 건평 879.28㎡ 지하1층 지상4층 세보증금3,300만원 월230만원 융자2억 8,000만원포함 매매가6억
· 북구 우산동 무등도서관앞 대지201.9㎡건평378.8㎡ 지하1층 지상3층 세보증금 8,000만원에 월80만원 매매가 2억7,000만원
· 서구 농성동 4차 대지1,568㎡ 건평1,892.23㎡ 지하1층 지상3층 세보증금1,800만원에 월 320만원 토지평수지가 7억 8,200만원 매매가 14억 6,000만원
· 북구 중흥동 대로변 47억보다 매매가 25.8㎡ 면적48.19㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
· 북구 중흥동 코너형 대로변 대지95.4㎡ 연면적287.2㎡ 지하1층 지상3층건물 세보증금 8,000만원 월 250만원 융자4억포함 매매가 5억
· 북구 임곡동 삼성재active 대지377.9㎡ 연면적1,661.6㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 3억8000만원에 월800만원 매매가 10억5,000만원
· 북구 운암동 대지 300㎡ 연면적 998.59㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 5억3,000만원에 월440만원 매매가 14억
· 북구 두암동 대로변 대지 760.1㎡ 연면적4,467.95㎡ 세보증금 14억에 월1,000만원 매매가 56억
· 서구 농성동 대로변 대지 512.1㎡ 건평1138.82㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월215만원 융자5억포함 매매가 10억5,000만원
· 북구 용봉동 신대 골든 대지331.9㎡ 연면적901.96㎡ 실A동B동에 85실 월수입 약1,600만원 융자3억 8,000만원포함 매매가 9억
주유소매매
· 오치동 20m도로변 현지성업중 월매출 약3억 매매가 14억
· 두암동 대로변 대지 약210평 월매출 3억5,000만원 융자10억포함 매매가 18억
※주유소, 충전소, 물건다량보유, 물건접수환영
※원룸, 고시원 물건다량보유 상담요

민을과 정직으로 방방곡곡부동산컨설팅(주)
☎010-3002-0099
(062) 371-0001
www.방방곡곡.com
토지매도
• 광승간 대로변 운천동 코너 일반상업지역(지하철역 코너) 250평 평당 1천만(조정가)
• 상무지구 중심상업지역 공시지가수준(분할가능) 500평 평당750만원
• 공항 맞은편 예식장바로뒤 매립지 답901평 답45만원
※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

A+ 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
수완택지개발지구
이주자택지:78평 답400만 외 다수
협의양도인택지:86평 답190만 등
생활대책용지 상업용지 등
골프연습장:15억 수익성높음
상무지구
260평 답450만 200평 답1200만
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만5천평
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 - 동광주IC에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소등이 근거리에 위치
(추월산, 담양비조트, 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
-앞 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가에상분석 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
월계동/학원/대78.7건154	3억1700만	1억7756
용봉동/노래방/점포/대125.5건98.7	3억3673만	1억7707만
신가동/점포/원룸/목조/대133건198	4억3222만	1억8000만
봉선동/식당/역할/대78건142	5억5000만	3억5000만
용두동/교회/대210건281	12억1000만	8억4000만
쌍촌동/자동차튜닝점/대164건161	12억1000만	8억4000만
용두동/점식점포/대83건161	5억1620만	3억2600만
북동/모텔/지157.8건272	10억	7억5388만
농성동/모텔/대85건299	7억4100만	5억1500만
중흥동/모텔/대110/건332.5	12억1900만	8억2400만
신안동/모텔/대158건145	4억2400만	1억8000만
운암동/모텔/대133건169	3억8200만	2억
신가동/원룸/대86건144	3억5270만	2억5180만
실리동/원룸/대78/건129	3억2880만	2억3000만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신창동/사무실1층/지62건89	3억5400만	2억4800만
월산동/카센터/대103건143	3억8100만	2억2000만
신안동/슈퍼/대148건153	2억4700만	1억2800만
임동/카인테리어/대53건144	2억1000만	1억1200만
월산동/주택/대155건147	1억2400만	8690만
주월동/주택/대145.4건143.9	1억500만	7350만
화정동/주택/대59.8건149	1억1500만	1억150만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
용동/광동공단내/대650건1443	7억9650만	5억5750만
하남동/하남공단내/대890/건443	11억	7억8800만
오선동/하남공단내/대500건1780	48억	34억
나주시봉황면/대4054건291	16억1900만	7억2500만
화순군동면/대1585건262	8억5800만	4억8700만
월출동/월산빌딩지/지213건186	15억	2억8600만
장성군장성읍/대1022건590	5억8400만	4억810만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
곡성군압록/답/588	1950만	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.경원/33평	9700만	6790만
쌍촌동/우미아트빌/34평	1억7000만	1억1900만
치평동/현대/48평	2억3000만	1억6100만
봉선동/무등/차/50평	2억1500만	1억5050만
두암동/모아미래도/32평	1억5000만	1억5000만
일곡동/백산/32평	1억1000만	7700만
두암동/그린/34평	1억1000만	7700만
일곡동/금호/33평	1억3500만	9450만
운남동/삼성/24평	6700만	4690만
월계동/금광/36평	1억1500만	8050만