

식품 집중 탐구

사과

▶ 사과 요리

육류 섭취후 후식으로 으뜸

한조각 먹을때마다 사각 사각 '腸 청소'

99세까지 88하게

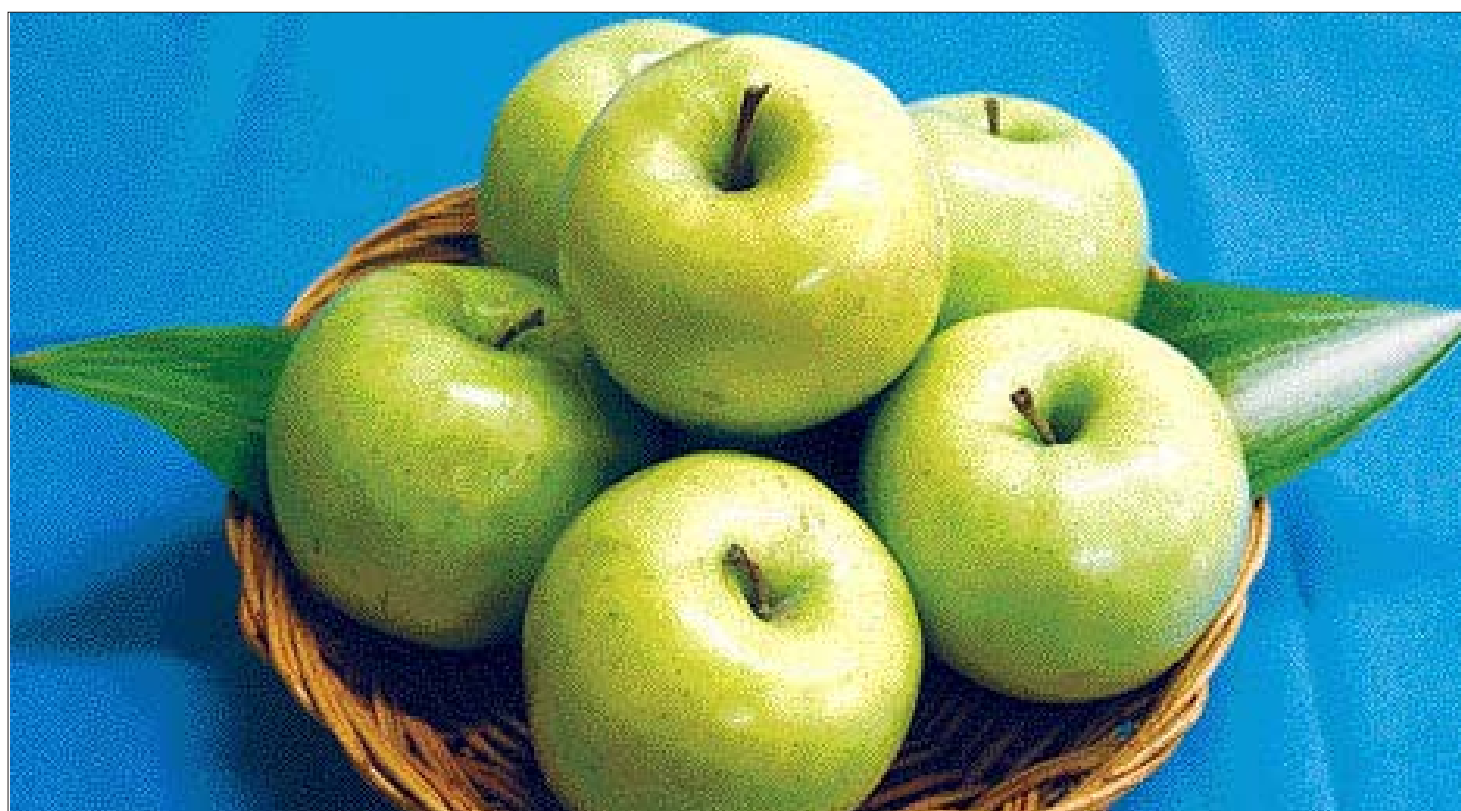
사과를 비타민C가 가장 많은 과일도 생각하는 사람이 많다. 그러나 사과 100g에는 비타민 C가 6mg 밖에 들어있지 않다.

비타민보다 값진 '펙틴' 함유... 독성물질 배출 도와 스트레스 인한 몸의 긴장 풀어주는 웰빙 과일

할 수도 있지만 사과는 비타민 보다 값진 펙틴(pectin)을 함유하고 있다. 식물성 섬유인 펙틴은 일명 '장 청소기'라 불릴 정도로 장에 좋은 영양분이다.

행거먹는 것도 권장된다. 펙틴이 가장 많이 함유돼 있는 곳은 껍질이다. 영양학자들은 농약 때문에 껍질을 버리는 경우가 많지만 흐르는 물에 씻어 먹으면 된다고 강조한다.

사과에 들어있는 AHA(Alpha-Hydroxy Acid) 성분은 피부의 각질을 제거해주고 피부 보습력을 향상시켜주는 미용성분이다. 자외선으로 손상된 피부회복에도 그만이다.



사과는 정장(整腸) 효과가 있는 '펙틴'이 풍부할 뿐 아니라 필수 영양분인 미네랄에 많이 들어있는 웰빙과일이다. /위탁기자 jrwi@kwangju.co.kr



▲사과도넛=①껍질 벗긴 사과를 1cm두께로 썰어 심을 빼낸다 ②사과를 밀가루로 만든 튀김반죽을 묻혀 튀겨낸후 계핏가루와 설탕을 뿌린다.



▲사과캡살러드=①사과를 지그재그로 껍질을 낸 뒤 잘라내고 속을 파낸다 ②야채와 과일을 잘게 잘라 담고 머스터드 소스를 뿌린다.



▲사과와인조림=사과를 8등분한 뒤 씨를 저며낸 후 와인과 함께 은근한 불에 졸인다.



▲사과 케익=버터, 밀가루, 계란, 우유, 설탕, 소금, 베이킹파우더를 섞어 틀에 담고 얇게 썬 사과를 담고 흑설탕을 위에 뿌려 180도 오븐에서 30분 가량 굽는다.

(도움 주신 분=김지현요리학원 한도연강사·푸드스타일리스트 정강엽)



박은서 원장의 식품과 건강. 사과를 한의학에서 '내자(奈子)', '평파(萍派)' 등으로 부른다. 성미(性味)는 서늘하고 달다.

"위액 분비 촉진시켜 피로·갈증 풀어 줘"

민간에서는 술과 함께 먹으면 뼈마디의 통증을 가라앉힌다고 생각, 응용하기도 했다. 사과의 '펙틴'은 사과효능의 핵이라 할 수 있다.

껍질은 구토를 제어할 뿐 아니라, 노화방지 및 피부독소배출에 큰 역할을 한다. 사과는 또 위액분비를 촉진시켜 식욕을 증진하고 땀으로 소실된 체내의 알칼리 성분을 보충해 주기에 피로와 갈증을 풀어준다.

늘리지 않고 혈당의 급상승을 막아준다. 사과의 '유기산'은 위액분비를 촉진해 소화를 도와주고 철분의 흡수도 높여준다.

대인부동산컨설팅. 011-625-0510. (쌍촌동 한국병원 옆)
식당, 입식, 찻집, 레스토랑, 고가 전문점 적합.
1층 50평 임대, 1층 30평 임대.
화원임대 (1층 25평 봉선동 화원화적지)
토지매매: 광산구 상등동 하남택지구 뒷면, 8m도도점 6차선계획도토지, 수원택지구 D블록 근린생활지역.

금부부동산컨설팅. 261-8949. 011-602-2233. (산수동 543-51 무림대입구 신거리)
토지매매: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.
건물매매: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.
상가/주택: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.

합동법률경매(주). 433-7799. 011-1770-3328. (광주법원 앞)
아파트: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.
대지/농지/임야/공장: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.
주택/다세대/원룸: 4차시 분양권 100여개, 100여개, 100여개.

A+ 에이플러스공인중개사. 062-973-9174. 016-757-8800.
광주·전남권 토지·건물 구합.
매매상업임·사업목적부지·건물·자산투자부지 등 에이플러스를 최적담당하고 적정비용기간은 예측하는 매매상당 거래전문성·최상의 경제효과와 신속성, 평판적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래.
현대공인중개사. 062-371-1900, 010-2006-0115. (삼우 우체국옆에서 50m 지점, www.85858949.co.kr)
전원주택용지 24필지 선착순 분양. (전문직에 종사하는 분들의 단체 분양형)
금히 구합니다. (그린벨트 농지 3,000평 구합, 광산구 무산동 농지 구합-비행장 맞은편(약2,000평))

법원경매 전문회사. (법원경매입찰장 앞) 상담전화: (062) 222-8446.
법원경매 파트너 / (주) 옥선코리아 무료상담.
법원경매입찰장 앞 상담전화: (062) 222-8446.
법원경매입찰장 앞 상담전화: (062) 222-8446.

법원경매 전문회사. (법원경매입찰장 앞) 상담전화: (062) 222-8446.
법원경매입찰장 앞 상담전화: (062) 222-8446.
법원경매입찰장 앞 상담전화: (062) 222-8446.