식품 집중 탐구 사 과

# 한조각 먹을때마다 사각 사각 '腸 청소'

99세까지 88하게

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

사과를 비타민C가 가장 많은 과일로 생각하는 사람이 많다. 그러나 사과 100g에는 비타민 C가 6㎎ 밖에 들어있지 않다. 반면 딸기 100g에는 80㎎, 고추에는 84㎎의 비타민이 들어있다.

비타민 때문에 사과를 즐기는 사람들이 실망할 수도 있지만 사과는 비타민 보다 값진 펙틴(pectin)을 함유하고 있다.

식물성 섬유인 펙틴은 일명 '장 청소기'라 불릴 정도로 장에 좋은 영양분이다. 펙틴은 사람의 몸 속을 빠져나갈 때 주변의 잡다한 쓰레기들은 흡착, 대변과 함께 배출되기 때문이다.

특히 콜레스테롤, 중성지방, 당, 농약, 다이옥신 등의 유해물질을 동반하고 몸 밖으로 빠져나가는 특징이 있다. 육류를 많이 먹은 후 장청소를 말끔히 하기 위해서는 사과를 후식으로 챙겨먹는 것도 권장된다.

펙틴이 가장 많이 함유돼 있는 곳은 껍질이다. 영양학자들은 농약 때문에 껍질을 버리는 경우가 많지만 흐르는 물에 씻어 먹으면 된다고 강조한다. 또 농약성분이 일부 잔류한다 해도 펙틴이 독성물질의 배출을 도와주기 때문에 걱정 없다는 것이다.

사과에 풍부한 식물성 섬유는 수용성 펙틴을 함유하고 있으므로, 설사를 할 때는 장을 보호하고 변비가 있을 때는 장의 수분을 유지해주기도 한다.

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

사과는 또 필수 영양분인 미네랄이 풍부하다. 특히 사과 한 개당 칼슘이 110㎎이나 들어있어서 몸속의 불필요한 염분을 체외로 배출하는 작용을 한다.

사과에는 과당, 포도당, 유기산으로는 구연산, 주석산 등 위장과 뇌에 좋은 영양분이 많이 들어있다. 신맛이 나는 성분인 유기산은 위액의 분비를 왕성하게 하여 소화와 철분 흡수를 도와주고 스트레스로 인한 긴장을 풀어주는 진정작용을 한다. 구연산과 주석산은 두뇌와 전신의 피로를 빠르게 풀어준다.

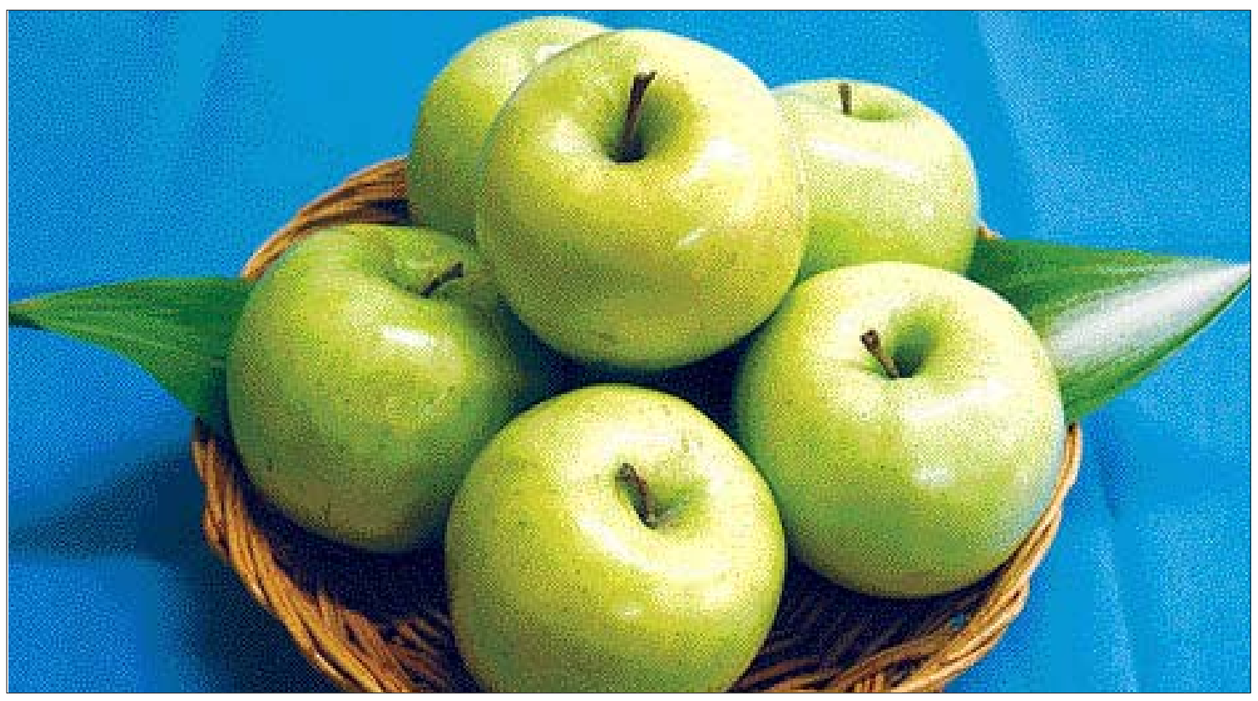
사과에 특히 많이 들어있는 미네랄은 칼륨이다. 칼륨은 혈액속의 나트륨의 균형을 조절하는 성분이기 때문에 혈압을 정상으로 유지하는데 큰 역할을 한다. 따라서 동맥경화에 효과적이다.

최근 미국 코넬 대학 식품 과학부 연구진은 껍질을 벗기지 않은 사과를 하루 1개씩 섭취할 경우 항암력이 높아져 세포파괴를 막는데 매우 효과적이다는 연구결과를 내놓았다. 또 사과 추출물을 결장암과 간암 세포에 96시간 노출시킨 결과 악성 세포의 성장을 억제하는 것으로 관찰되기도 했다.

사과 껍질에는 펙틴 외에도 비타민, 칼슘, 사과산, 타닌, 영양물질이 풍부하다.

그렇다면 사과는 언제 먹는 것이 좋을까. 일단 밤에 먹는 것은 금물이다. 밤에 사과를 먹을 경우 위장에서 산이 많이 분비돼 위에 부담을 주기 때문이다.

사과즙은 철분과 산소가 풍부하기 때문에 폐결핵과 천식에 효과가 있으며, 기관지염이나 코감기에도 잘 듣는다. 잘 익은 사과는 위산 결핍증에 위액 증가를 촉진하고 위산 과다증에도 좋은 작용을 한다.



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

박은서 원장의 식품과 한방

## "위액 분비 촉진시켜 피로·갈증 풀어 줘"

사과는 한의학에서 '내자(奈子)', '평과(萍派)'등으로 부른다. 성미(性味)는 서늘하고 달다.

사과는 심기(心氣)를 돕고 중초(中焦) 비위(脾胃)를 보(補)해주므로, 예로부터 이상적인 정장과일로 꼽혔다. 갈증을 멈추어 폐(肺)의 진액을 보충해 주므로 마른 기침(乾咳)에도 좋다.

민간에서는 술과 함께 먹으면 뼈마디의 통증을 가라앉혀준다고 생각, 응용하기도 했다.

사과의 '펙틴'은 사과효능의 핵이라 할 수 있다. 펙틴은 껍질에 많기 때문에 껍질째 강판에 갈아 즙을 마시면 좋다. 모든 과일의 껍질에는 외부노폐물을 방어하기 위해서 각종 항산화물질성분이 풍부하기 때문이다. 사과껍질은 구토를 제어할 뿐 아니라, 노화방지와 피부독소배출에 큰 역할을 한다.

사과는 또 위액분비를 촉진시켜 식욕을 증진하고 땀으로 소실된 체내의 알칼리 성분을 보충해 주기에 피로와 갈증을 풀어준다.

더불어 섬유소는 혈중 인슐린을 통제, 혈당수치를 적절하게 조절해주기 때문에 당뇨에 좋다. 당분이 있음에도 불구하고 혈당을 높이지 않고 혈당의 급상승을 막아준다.

사과의 '유기산'은 위액분비를 촉진해 소화를 도와주고 철분의 흡수도 높여준다. 사과는 동맥경화, 뇌출혈발생을 줄여주는 효과가 있다고 한다.

사과는 삶아 먹으면 주식이 될 수 있을 뿐만 아니라 환자보양식이 되며, 소화제나 미용식으로도 좋다. 그러나 차거운 성질이므로 속이 냉한 사람은 날 것으로 먹지 않도록 한다. 당분이 '이'를 썩게 하고 '사과산'은 치아를 부식시키기도 한다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 사과 요리

## 육류 섭취후 후식으로 으뜸

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

▲**사과컵샐러드**=①사과를 지그재그로 칼집을 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〉


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 영정동 관리지역 전답 전임로복심 면적15,535㎡ 노인병원, 골프연습장적합 매매가 평당 10만원
· 북구 삼각동 1종주거지역 면적843㎡ 매매가 평당 150만원
· 광산구 장덕동 생산녹지 좀 1,941㎡ 매매가 평당 150만원
· 화순군 북면 이산 면적802.016㎡ 평당 7,000원
· 담양군, 담양읍 산단리 관리지역 임야2,580㎡ 매매가 평당 35만원(전원주택최적지)
· 담양군 남면 연천리 전원주택지 486㎡ 매매가 평당 35만원
· 동구 산수동 준주거지역 196.4㎡ 매매가 평당1,50만원
· 나주시 남평면 반남리 임야 58,6㎡ 매매가 1억
· 서구 농성동 원룸,주점부지 면적 828㎡ 매매가 평당 150만원
· 담양군 고서면 연평리 1종주거지(전1,409㎡) 3,550㎡ 평당35만원
건물매매
· 북구 두암동 상업최고지역 대지1,023.6㎡ 세보증금20억에 월360만원 임차1억에 매매7억0
· 북구 일곡동 상권최고지역 대지 877.8㎡ 건평399.36㎡ 단층조립식(공장용) 세보증금 2억4,000만원에 월400만원 매매가 14억5,000만원
· 북구 중흥동 구시청역 대지295.9㎡ 건평 879.28㎡ 지하1층 지상4층 세보증금3,300만원 월230만원 점포2층 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 세보증금1,8000만원에 월 320만원 토지공시지가 7억 8,200만원 매매가 4억 6,000만원
· 북구 중흥동 대로변 4개호과 매매가6.8억 연면적338.19㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
· 북구 중흥동 3층빌 대로변 대지195.4㎡ 연면적587.2㎡ 지하1층 지상3층건물 세보증금 8,000만원 월 250만원 용적률지역 매매가 5억
· 북구 임곡동 삼성계약내 대지377.9㎡ 연면적1,661.6㎡ 지하1층 지상3층 세보증금 3억8000만원에 월600만원 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 월3,000만원 매매가 56억
· 서구 농성동 대로변 대지 512.1㎡ 건평1138.82㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월215만원 등자5억포함 매매가 10억5,000만원
· 북구 용봉동 신대 공원 대지331.9㎡ 연면적901.96㎡ 실A동B동에 85실 월수입 약1,600만원 융자3억에 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

민·용과 정직으로
방방곡곡부동산컨설탕(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 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-시업목적부지·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
염암18만평 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 없슴)
◉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, 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 |
| 용봉동노루목길/점포/대1025.5건98.7 | 3억8673만 | 1억8701만 |
| 신가동/점포겸용/목조/대1033건1195 | 4억9222만 | 1억9100만 |
| 봉선동/식당/적합/대78건142 | 5억5000만 | 3억5000만 |
| 용두동/교회/대210건281 | 12억1000만 | 8억4000만 |
| 쌍촌동/자동차튜닝점/대164건161 | 12억1000만 | 8억4000만 |
| 용두동/점식점포/대83건161 | 5억1620만 | 3억8200만 |

| 소재지/물건개요/면적(평) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 북동/모텔/지157.8건272 | 10억 | 7억5600만 |
| 농성동/모텔/대85건299 | 7억4100만 | 5억1500만 |
| 중흥동/모텔/대110건332.5 | 12억1900만 | 8억2400만 |
| 신안동/모텔/대156건145 | 4억2400만 | 1억8000만 |
| 운암동/모텔/대153건169 | 3억8200만 | 2억 |
| 신가동/원룸/대86건144 | 3억8670만 | 2억8180만 |
| 실리동/원룸/대78/건129 | 3억2880만 | 2억3000만 |

▶상가주택/주택

| 소재지/물건개요/면적(평) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 신창동/사무실1층/구규32건99 | 3억5400만 | 2억4800만 |
| 월산동/카센터/대1103건413 | 3억8100만 | 2억2000만 |
| 신안동/슈퍼/대148건153 | 2억4700만 | 1억7290만 |
| 임동/카센터1층/대53건144 | 2억1000만 | 1억1200만 |
| 월산동/주택/대155건147 | 1억2400만 | 8690만 |
| 주월동/주택/대145.4건143.9 | 1억5500만 | 7550만 |
| 화정동/주택/대59.8건149 | 1억4500만 | 1억150만 |

▶공장

| 소재지/물건개요/면적(평) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 용동/광동공단내/대650건2443 | 7억9650만 | 5억5750만 |
| 하남동/하남공단내/대990/건443 | 11억 | 7억8800만 |
| 오선동/하남공단내/대500건1780 | 48억 | 34억 |
| 나주시봉황면/대4054건291 | 16억1,900만 | 7억2500만 |
| 화순군동면/대1585건262 | 8억5800만 | 4억8700만 |
| 월봉동/월산빌딩지/대213건186 | 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/주공2차/33평 | 9700만 | 6790만 |
| 오치동/금호/32평 | 9200만 | 6440만 |
| 매곡동/이남/31평 | 7900만 | 5460만 |
| 중흥동/도아/50평 | 1억8000만 | 1억2600만 |
| 신용동/용두주공/24평 | 6200만 | 4340만 |
| 북구우산동/현대/43평 | 1억2000만 | 8400만 |
| 유촌동/서일주공1단지/33평 | 1억2000만 | 8400만 |
| 화정동/금호/24평 | 6700만 | 4690만 |
| 월곡동/하남금호/31평 | 8200만 | 5740만 |
| 월계동/금광/35평 | 1억1500만 | 8050만 |