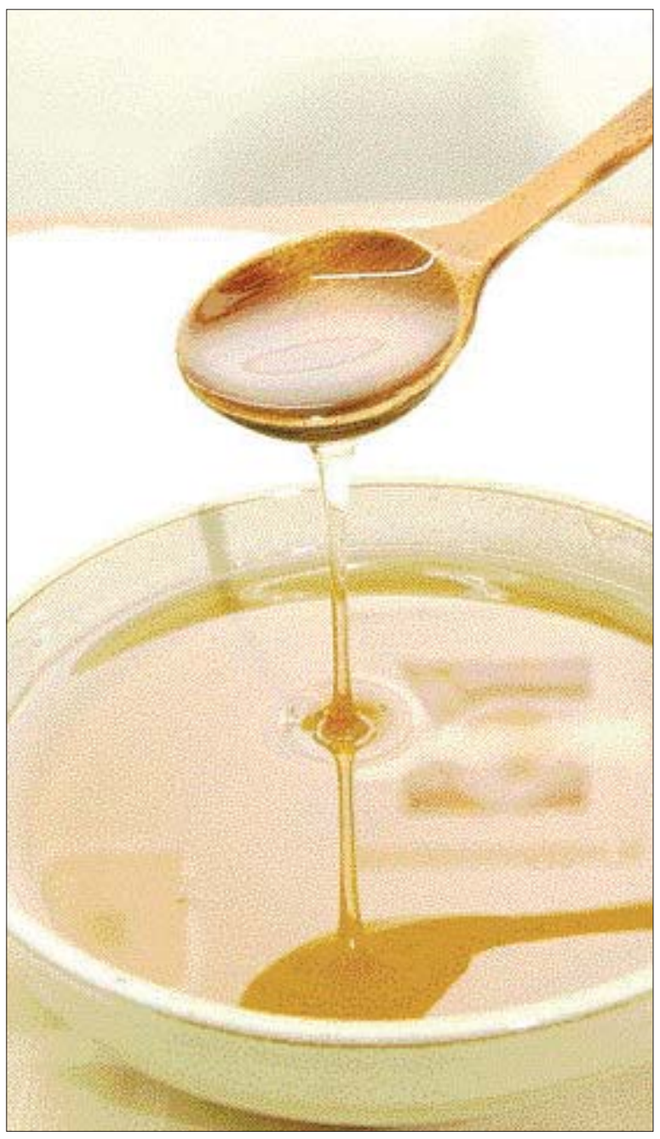
식품 집중 탐구 벌 꿀

포도당·과당 풍부한 '인류의 영양제'



벌꿀은 활력·식욕 증진에 도움을 주고 배뇨작용을 촉진하는 포도당과 과당이 풍부한 영양식이다.

원기 회복·식욕 증진·배뇨 촉진 등에 좋아
음식물 소화흡수 돕고 어린이 발육에도 효능

99세까지 88하게

꿀의 효능은 동양의 의서(醫書)에 빠지지 않고 등장한다. 본초강목이나 동의보감을 살필 경우 효능을 일일이 헤아리기 어려울 정도.

꿀은 가공과정 없이 손쉽게 먹을 수 있기 때문에 이미 오래 전부터 애용돼 왔다. 이집트 피라미드에서는 3천년 전의 꿀단지가 발견되기도 했다. 우리나라에서도 신라시대에 꿀을 먹었다는 기록이 '삼국사기'에 등장한다.

밀월(蜜月·Honey Moon)이란 말이 '신혼초 한 달간 정력에 좋다는 꿀로 빚은 꿀술을 마시면서 보냈다'는 게르만족의 고사에서 유래됐다는 것도 잘 알려진 이야기다.

꿀은 벌이 꽃의 꿀샘에서 화밀(花蜜)을 채집해서 먹이로 저장해둔 것으로 처음 꽃에서 수집한 것은 주로 설탕성분이지만 벌의 소화효소로 성분이 바뀐 것이다.

꿀은 벌의 종류에 따라 토종꿀과 양봉꿀로 나누어지는데 현재 유통되고 있는 것은 대부분 양봉꿀이다.

꿀은 약 80% 가량이 탄수화물로 구성돼 있으며 과당이 36~38%, 포도당이 34~36%, 설탕과 덱스트린이 2~3%이다. 또 단백질, 비타민 B의 복합체인 B1·B2·B6·판토텐산 등과 개미산,젖산,사과산 등이 함유돼 있다.

이처럼 다양한 영양성분으로 구성돼 있는 벌꿀은 몸이 허약한 사람이나 환자들의 원기 회복식으로 손색없다. 특히 식욕 증진에 도움을 주고 배뇨작용을 촉진해 주는 작용을 한다.

다른 음식물의 소화흡수를 도와주고 어린이들의 발육에 필요한 좋은 영양분을 제공하는 것도 장점이다.

벌꿀은 당분의 중요한 공급원이 됨은 물론 자양식품으로 각광받고 있다. 벌꿀 450g은 1천602㎉의 열량을 내는 것으로 알려져 있으며, 이는 우유의 6배에 달하기 때문이다.

벌꿀은 포도당과 과당을 주성분으로 구성된 단당류이기 때문에 체내 장벽에 직접 흡수돼 영양제가 된다. 포도당과 과당은 장벽에서 흡수되면 글리코겐이 되어 간에 저장된다. 포도당은 체내 근육세포에서 연소돼 생명을 지속하는 데 필요한 에너지를 발산한다.

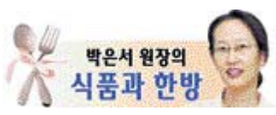
벌꿀은 사람이 필요한 무기물의 대부분을 함유하고 있기 때문에 생리작용을 원활하게 하고 피로회복에 뛰어난 효과가 있다고 한다. 특히 벌꿀은 다른 당(糖)과는 달리 위장의 내벽을 자극하지 않고, 신장에 부담을 주지않는 식품이다. 인체 내에서 곧바로 에너지로 전환되기 때문에 운동 선수 등 다량의 에너지를 소비하는 사람의 피로회복에 좋다.

민간에서는 가벼운 설사를 다스리기 위해 설사약으로 먹었고 신경계와 인체에 진정효과가 있는 것으로 생각해 섭취를 권장하기도 했다.

벌꿀에서 가장 주목받는 것은 로열젤리. 여왕벌만이 먹는다는 로열젤리의 원료는 벌꿀과 꽃가루다. 나폴레옹의 정력의 원천은 로열젤리이며 로마교황 12세가 위독할 때 주치의가 처방한 것이 로열젤리였다고 한다.

이 밖에도 기침 해소, 빈혈 예방, 스트레스 풀기에도 효과가 있다. 속을 따뜻하게 하며, 피곤함을 풀어주는데 꿀만한 것이 없다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr


박은서 원장의
식품과 한방

"오장을 편안하게하고 부족한 기 보충"

꿀은 역사상 가장 오래된 '천연감미료'로, 히포크라테스도 영약(靈藥)으로 썼다고 한다.

한의학에서는 밀(蜜) 또는 봉밀(蜂蜜)이라 하며, 인삼, 녹용과 더불어 대표적인 '자양강장제'로 꼽는다. 한의서 '신농본초경'에는 '기운을 북돋고 통증을 가라앉히고 해독하는 작용이 있어 여러 질환에 두루 쓰인다'고 기록돼 있다.

'본초강목'에도 "꿀은 오장을 편안하게 하고 기가 부족한 것을 보충한다. 비위를 보하고 비위를 조화롭게 하는 데는 제일 좋은 약이다. 입술과 입 안이 허는 것을 치료한다"고 전해진다.

꿀은 특유의 비타민, 단백질, 미네랄 방향성 물질, 아미노산 등의 이상적인 종합영양성분을 골고루 갖추고 있는 '천연 영양제'다.

벌꿀은 피부에 부스럼이 생겼을 경우, 끓는 물이나 불에 데었을 때도 외상용으로 응용된다.

'프로폴리스'로 불리는 말벌집(露蜂房·노봉방)은 옛부터 산삼보다 더 귀하게 여겨져 왔다. 프로폴리스는 인체에 쌓인 독을 해소하는 작용을 하기 때문에 살충과 지통(止痛) 효과를 낸다. 이런 효능은 중풍, 천식, 기관지염, 당뇨병, 각종 신장염, 뱃속 염증, 종창 등에 영향을 미친다.

그러나 꿀은 습(濕)을 조장하여 속을 답답하게 할 수도 있기 때문에 습열(濕熱)이 쌓여 있어 가슴이 답답하고 변이 무르고 설사하는 사람은 복용을 삼가야 한다.

또 노봉방에 포함돼 있는 정유성분은 독성이 강하기 때문에 과량 복용시 급성 신장염을 일으킬수 있으므로 오래 달여먹거나 볶아서 정유를 날려보내고 먹는 것이 좋다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 벌꿀 요리

최고의 천연 감미료 '꿀맛'

▲돼지갈비 꿀찜=①돼지갈비를 끓는 물에 한번 튀겨 찬물로 헹군다 ②큰 불에 간장, 맛술, 꿀, 후추, 다진파, 마늘을 넣어 섞는다 ③냄비에 기름을 두르고 벌꿀에 잰 갈비를 10분간 볶는다 ④야채 썬 것도 함께 볶아 꿀양념을 넣어 20분간 졸인다.

▲꿀소스 쫄면=①야채를 썰어둔다 ②쫄면을 끓는 물에 넣어 물이 다시 끓기 시작하면 찬물로 씻는다 ③삶은 쫄면과 야채를 깔고 양념장(고추장 4큰술, 벌꿀 1큰술, 식초 3큰술, 사이다 2큰술, 다진마늘, 다진파,참기름,깨)을 넣은 뒤 고명을 올린다.

▲간장소스 꿀 멸치조림=①멸치는 채에 흔들어 부스러기를 없애고 깨끗한 것을 골라낸다 ②팬에 진간장,꿀,맛술을 넣고 끓이면서 멸치를 넣고 잘 휘저어 준다 ③멸치를 윤기나게 졸인다.

▲꿀소스 매운 북어구이=①북어를 물에 불린 후 가시를 발라낸다 ②석쇠나 팬에 북어를 놓고 애벌구이를 한다 ③양념장(고추장 4큰술, 벌꿀 2큰술, 다진파 3큰술,다진마늘 1작은술, 다진생강 2작은술)을 잘 혼합하고 실파를 송송 썬다 ④북어에 양념장을 골고루 바르고 중불에서 구워낸 후 먹기좋게 썰어낸 뒤 실파를 얹는다.

〈도움 주신분=김지현요리학원 문환식연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

용봉(구)금보부동산
☎(代)430-6100 핸 016-610-9444
(문흥초교입구)
☞북구 우산동 원룸(구등기소 뒤)
대지:304㎡(91.9py) 연면적:568.59㎡(171.9py),투룸18실 원룸1실 보증금:9,300만원 월660만원 2007년 9월 준공예정 매매가:6억5천만원
☞광산구 월곡동 원룸(하남농협 부근)
대지:228㎡(69py) 연면적:304㎡(103py),투룸3실 보증금:1500만원 월105만원 원룸1실 보증금:3600만원 월360만원 2007년 9월 준공예정 매매가:4억7천만원
☞전대후문(최고상권)
대지:216.1㎡(65.3py) 연면적:390㎡(118py),4층건물 최근 리모델링 완료 매매가:8억
☞전대후문 고시텔
대지:161.9㎡(49py) 연면적:320.6㎡(97py),고시텔27실 월720만원 수입예정가 2007년 9월 준공예정 매매가:5억2천만원
☞북구 우산동(무등도서관 부근)
대지:231.4㎡(70py) 연면적:528.9㎡(160py), 4층건물 매매가:3억5천만원
☞북구 우산동(무등도서관 부근)
대지:193.8㎡(63py)연면적:396.69㎡(120py), 3층건물 매매가:2억5천만원
☞북구 양산동
대지:330.5㎡(100py) 연면적:148.7㎡(45py), 매매가:1억3천만원
☞서구 화정동(주공아파트 부근)
대지:208㎡(63py) 투룸 12실 허가득 매매가:1억1500만원
☞북구 용봉동(구 천일버스종점 부근)
대지:1,388.4㎡(420py) 매매:평당 270만원
☞전남 담양군 봉산면 관리지역(2차선도로적합)
대지:3,504㎡(1,060py) 매매:평당 15만원 관리지역:3041㎡(920py) 매매가:평당 20만원
☞전남 담양군 고서면 분향리
대지:3,636㎡(1100py)중 661㎡(200py) 대지로 지목변경매매가:평당 35만원
☞전남 장성군 동화면 관리지역(도로적합)
관리지역:1,322㎡(400py) 매매가:평당 9만원 유실수 다량식재 건축허가 가능

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸.010-7154-6996
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명이상
★유명메이커 운집
■각종 학원 임대 50~200평
■병의원 임대 50~250평
■라이브홀, 스카이라운지 120~230평
■사무실 임대 27~400평
사업 동업자 구함
좋은 업종이 있어도 초기 자금(부담되는 임대료)때문에 망설이신다면 전화 주십시요!
부동산 교환 환영
상가와 어떤 부동산 이든 교환 환영
- 중개업자 중개 환영 -

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매매
·충장로 대지 75평 5층건물 2억/1,700만 21억
·금남로 문화전당옆 대로변 5층 1억5천/900만 20억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·해동 15m×15m코너 대지 50평 5층 2천5백/270만 3억
·황금동 런던약국근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종원아파트옆 대로접 330평 단층 당400만
토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로접 480평 당200만(전체전용됨)
·주월동 장미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 개발제한구역 임야 1만평 당1만5천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 임야 4만원 당3만
·광산구 덕림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 임야(야산)3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡온천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘집적합)2,700평 당6만
전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당30만
·운림동 대지 280평 당50만
·화순 남면 한옥 대지 200평 4,000만
·화순 남면 대지, 전 한옥750평 1억
·담양 창평 소재지 대지 700평 당30만
기타부동산
·화순 한천 금전저수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡접 임야 14만평 당4천원(임도개설, 가로수식재)
·화순 남면 계곡접 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 임야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가접 황토주택 4천평 당10만
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)
건물
◉주월동 5억 병원의원매매
대65P 건150P 자상4층 즉시 입주가능
◉9억 8천 빌딩
대100P 건140P 보증금 2억6천 월세500만원
◉7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270P 건287P 보1억9천 월450만원
◉5억 5천 원룸매매
지산동 대98P 건200P 보증금1억3천 월480만원
◉13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110P 건320P 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉상업지역 13억 빌딩
대140P, 건510P 보증금 2억 월세850만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉22억 하남공단 공장매매
대1,500P 건약900P
◉26억 상업지역 빌딩
대185P 건890P 보증금 5억 월1800만원
◉47억 빌딩
대600P 건1000P 보10억 월세3000만원 융자20억 포함
◉120억 공장부지
공업지역 12,000P 현재 공장 운영중
◉125억 빌딩 급매
대675P 건6,000P
◉13억고시원
대110P 건300P 룸80개 월세1,500만원
주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대300P 35m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000P 장사잘됨
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400P 일매출 800만~900만원
◉LPG충전소, 주유소부지
광산구 35×10m코너, P당260만원 신개발지역
병원부지 전문중개
◉360P P당 750만원
◉210P P당 900만원
◉550P P당 650만원
땅
◉정비 공장부지 600P
상업지역 35m 도로접 P당 270만원
◉수완지구 상업지역
240P P당650만 대로변
◉쌍암동 310P 상업지역
20m도로접 P당390만원
◉골프연습장 부지 8,000P
자연녹지 북구 P당 50만원
◉팬션부지 섬진강 5,000P
전원주택부지,별장,연수원부지 P당 7만원
◉제1종주거지역 1,000P
P당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만P P당 1만원
◉관리지역 임야 7000P
담양 P당3만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300P
전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800P 남향 경사도 15도미만 진입로 있음
삼성홈플러스에서 10분거리 P당4만원
◉동림동 생산녹지 800P
매매8억
◉담양 임야 25만P
P당 3,000원
◉관리지역 2000P
2차선 도로접 임야 P당 11만원
◉광산구 삼거동 관리지역 2000P
P당 10만원
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P
A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원
이장동 고급전원주택
대300P 건 약50P 정남향 딱3억
급매 시외땅 180만평
• 평당 4만원 목장용지 및 잡종지

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 525-0021, 친절상담 011-612-3421
경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다~!!
1. 운천저수지 신축6층건물 긴급매매
대지:243평 건물:지상6층[신축건물] 병원,대형식당,노래방,카페,사무실로 이용가능한 건물임. 토지 바로 옆에 주변 아파트개발로 인하여 지가가 매우 오를 가능성이 매우 높은 지역이며 운천저수지 개발등으로 투자가치가 급상승할 곳이 틀림없는 곳임
감정원 감정가격:19억원
긴급매매가:14억원
2. 월산동 [구,남감호텔] 긴급 매각
대지:90평 건물:지하1층[유흥노래홀] 지상 8층:현, 모텔로 이용중임
월산동로타리 농협 바로뒷편~짚봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 임대용건물로 건물 리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 8억5천만
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사 후 모텔로 임대가능
현금투자 최요지
1. 창평 유촌리 임야 4만평 골프장, 무인모텔, 펜션, 수련원 가능 토지 매매가 평당 3만원
2. 목포 신외황 인근토지 약 3천평 긴급매매가 평당 20만원
비디가 보이는 간척지용 토지임
3. 전원주택 신축부지 송정리 동곡가는 길 주거지역 480평 매매가 평당 30만원 전망좋은 토지 즉시 건물 신축가능
AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 북동 롯데백화점건너편 도로변 대지50평 2층건물 매매가 2억5천(은행대출 2억안고 매매가능)
2. 광암교4거리 주유소옆 건물5층 대지71평 임대용건물 회사사옥 사무실용도 적합, 동림2지구 개발 완료시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억3천(주인사정상 긴급매매)
3. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임
현금투자 최요지 긴급매매
1. 동림동→신가리 방면 하남로 도로변 대지 1000평 전시시설·공장·창고·건물 신축부지 동림2지구아파트단지 건너편 매매가 평당220만원
2. 광천동 신세계백화점 건너편 상업지역 980평 긴급매매가 평당 450만원 오피스텔, 주상복합, 주차장용지 적합
3. 신안동사거리 대로변 대250평, 건평550평 건물3층, 감정가 25억 긴급매매가 15억 판매, 전시시설, 창고, 공장, 사무실, 병원, 용도 적합
2006년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
9,10,11월 가을예식 예약접수중
• 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
☎675-8500
(광주대학교 입구)