식품 집중 탐구 새송이버섯

혈액을 맑게 대장운동 활발하게

99세까지 88하게

신진대사 도와 어린이·임산부 등에 좋아

많이 먹어도 살찌지 않는 '다이어트 食'

새송이버섯은 보통 '큰느타리버섯', '왕느타리버섯'으로도 불린다. 느타리과의 버섯 가운데 가장 크기 때문에 붙여진 이름이다.

원산지는 남유럽 일대이며, 북아프리카, 중앙아시아 등지에도 분포한다. 한때 큰느타리버섯으로 명명됐으나, 다시 '진미(眞味) 버섯'이라는 가칭을 거쳐 새송이버섯으로 최종 명명됐다.

새송이버섯은 팽이버섯과 마찬가지로 톱밥을 주원료로 하는 병재배(甁栽培) 방식으로 기르지만, 명칭이 말해주듯 맛에 관한한 자연산 송이에 버금간다.

특히 새송이버섯은 수분 함량이 다른 버섯보다 적어서 저장 기간이 길기 때문에 오랫동안 맛볼 수 있는 대표적인 버섯이기도 하다.

새송이버섯은 육질이 좋고 다른 채소에 비해 단백질의 함량이 높아 매우 친숙한 식재료이다.

새송이버섯은 항산화력을 지닌 비타민C가 없거나 매우 적은 여느 버섯과 달리 비타민을 다량 함유하고 있다. 비타민C의 경우 느타리버섯의 7배, 팽이버섯의 10배에 달한다.

또 일반 버섯에 주로 함유된 비타민 B2, 나이아신 등이 들어있지 않지만, 다른 버섯에는 거의 없는 비타민 B6가 가장 많이 함유돼 있다.

특히 악성빈혈을 치료하는 데 도움을 주는 비타민B12도 소량 함유돼 있다.

새송이버섯의 강점은 신진대사를 촉진하는 영양분이 고루 들어있다는 점. 필수아미노산 10종가운데 류신, 이소류신, 메티오닌, 트레오닌, 리신, 페닐알라닌, 트립토판 등 무려 9종이 함유돼 있다. 칼슘과 철 등 신진대사를 원활하게 도와주는 무기질의 함량도 다른 버섯에 비해 월등하게 높다.

새송이버섯에 들어있는 식이섬유는 콜레스테롤과 담즙산에 달라붙어 노폐물을 배출을 촉진하기 때문에 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 혈액 순환을 좋게 한다.

새송이버섯은 영양학적으로 볼 경우 저칼로리지만 당질대사에 필요한 비타민B1, 지질이나 당질대사에 좋은 물질이다.

새송이 버섯에 들어있는 베타글루칸은 체내 지질대사 개선, 항당뇨 효과 및 간독성 완화 등에 영향을 미친다는 다양한 연구결과가 보고되고 있는 등 새롭게 조명받고 있다.

이 밖에도 새송이버섯에는 탄닌, 레소르시놀 등의 페놀화합물과 쿼세틴 등의 플라본화합물 및 항암 활성을 나타내는 다양한 생리활성물질이 함유되어 있어 이를 이용해 의약품으로 개발하려는 연구도 활발하게 이뤄지고 있다.

새송이버섯의 대표적인 단백질 구성성분인 글루타치온은 유해산소를 제거하는 등 항산화 작용을 강화하는 성분으로 꼽힌다.

또 버섯의 세포벽은 다른 식물들과 달리 키틴질로 구성돼 있기 때문에 몸안에 종양이 생기는 것을 막고 우리 몸의 면역기능을 향상시키는 작용을 한다.

새송이 버섯을 선별할 경우 대와 갓의 구분이 확실하고, 갓의 끝 부분이 두껍고 짙은 황토색을 골라야 한다. 대 부분이 촉촉하면서 조금 단단하며, 버섯 자체의 수분이 적고 갓 밑부분이 노랗게 변색되지 않은 것이 좋은 상품이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

새송이버섯은 식이섬유와 당질을 풍부하게 함유하고 있어 혈액을 맑게해주는 건강식이다.

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"비타민 B1,C,B6 등 풍부·····면역기능 향상"

새송이버섯은 야채보다 비타민B1 성분을 두배 이상 많이 함유하고 있기 때문에 영양분이 풍부할 뿐 아니라 피를 맑게 하고 혈액 생성을 촉진하는 특징을 갖고 있다.

특히 햇볕에 말리는 과정에서 비타민D가 많이 생성돼 체내에서 칼슘의 흡수율을 높인다. 성장기 어린이, 임산부, 뼈의 노화가 시작되는 중년 이후 사람에게 새송이 버섯을 권장하는 이유가 바로 이 때문이다.

새송이버섯은 영양가가 많고 칼로리는 적어 많이 먹어도 살이 찌지 않아 다이어트에도 좋다. 독특한 감칠맛을 내는 '구아닐산' 및 '에리타데닌'성분 등은 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 하기 때문에 고혈압, 심장병, 뇌졸중 환자에게 좋다.

한의서에도 새송이버섯은 "미향(未香)하다. 능히 위(胃)를 실(實)하게 하며, 식욕을 증진시키고, 설사를 멎게 하고, 기(氣)를 돕기도 한다"고 적고 있다.

또 새송이버섯 균사체 내의 다당체(polysaccharides) 성분은 항종양물질로 강한 항암작용을 할 뿐 아니라, 병에 대한 저항력도 강화하는 것으로 알려져 있다.

새송이버섯은 전분이나 단백질을 소화하는 효소가 많아 과식하더라도 위장에 지장을 주지 않는 건강식이기도 하다. 위의 기능도 활성화하여 식욕을 증진하는 효과가 있다. 장기능에도 효험이 있어 설사를 다스리기도 한다.

그러나 약성이 강해 신맛을 좋아하는 태양인(대장기능이 강한체질)은 과식할 경우 배탈이 날 수 있으므로 주의해야 한다.

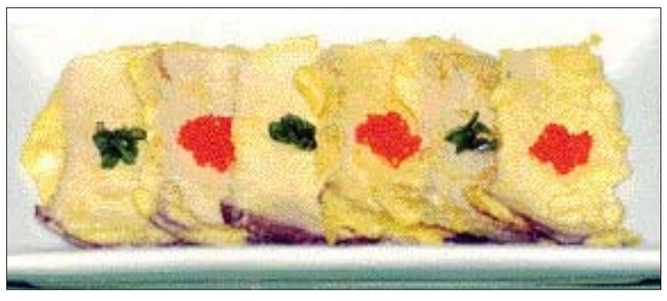
〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 새송이버섯 요리

탱글탱글 씹히는 맛

▲새송이 오징어 볶음=①오징어를 통째로 끓는 소금물에 살짝 데친다 ②데친 오징어 내장을 정리하고 새송이는 알맞게 먹기 좋게 썰어 놓는다 ③양념장(고추장, 고춧가루, 물엿, 마늘)을 만든다 ④나머지 재료도 기다랗게 썰어 기름을 살짝 두른 후라이팬에 볶는다 ⑤미리 데쳐서 준비해둔 오징어와 양념장을 같이 볶는다.

▲새송이 속 북어 보푸라기=①북어를 강판에 간다 ②새송이를 그릴에 살짝 구워 낸다 ③구워낸 새송이를 동그란 모양으로 말아 그속에 북어 보푸라기를 넣어 준다.



▲새송이 계란부침=①새송이 버섯을 반으로 가른 다음 0.5cm 간격으로 썬다 ②계란을 풀어 준비한 버섯을 담구어 후라이팬에 굽는다 ③날치알 등 고명을 올린 뒤 취향에 따라 타르타르 소스나 케첩 등을 뿌린다.

▲새송이 피자=①송이를 반으로 잘라 안을 파낸다.②송이를 토핑(topping·윗부분을 자름) 한다. ③토핑한 새송이 버섯을 180℃에서 15 가량 구워낸다.

〈도움 주신 분=김지현 요리학원 한도연 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)

◉건물투자
- 보증금 36억 월세 3,000만원(지역 최고상권) 용자 12억 매매가 85억 (토지와 교환가능)
- 동림주공아파트 입구(신축빌딩) 용자10억 보증금 10억 월1,800만원 예상 매가 34억
- 치평동 대지1,623㎡(490평) 건평4,100㎡(1,250평) (산축)병원, 학원적합 예상임대가 보10억 월임대료 4,000만원
- 보증금 3억 월세 700만원 매가16억(상무2지구)

◉땅투자(상무지구)
- 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,100만원
- 661㎡(200평) 3.3㎡당 1,200만원
- 1,653㎡(500평) 3.3㎡당 820만원
- 426㎡(129평) 3.3㎡당 650만원(유통지구)
- 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(시장학입구)
- 500㎡(150평) 3.3㎡당 850만원(월350만원)

◉모텔매매
- 상무지구 재실 34개 용자 9억7천 매가 12억
- 상무지구 재실 35개 용자 20억 매가 27억

◉상가,사무실(상무지구)
- 상가 297㎡(90평) 보5천만원 월세 650만원 매가 10억
- 치평동 3층 228㎡(69평) 3.3㎡당 390만원

◉임야(농장)
- 광산구 동산동 그린벨트 73,000㎡(2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원

◉공장,창고 및 기타
- 쌍촌동 대지 152㎡(155평)(20M도로변) 3.3㎡당 265만원
- 장등동 3,760㎡(1,140평) 주거지역 3.3㎡당 39만원(주자용)
- 서구 치평녹지(대지)9,900㎡ 3.3㎡당 160만원
- 서구 마륵동 2,545㎡(770평) 3.3㎡당 170만원

◉주유소 부지
- 동림동 빛고을로일구 4,300㎡(1,300평) 3.3㎡당 350만원

★양도세 부동산 교환상담 환영★

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

토지매매
- 나주시 영산동 관리지역 전답 전원주택용 면적15,525㎡ 노인정용, 골프연습장적합 매매가 평당 10만원
- 북구 삼각동 1종주거지역 면적943㎡ 매매가 평당 150만원
- 광산구 장록동 용산녹지 약 1,941㎡ 매매가 평당 150만원
- 화순군 화순 이산 관리602,015㎡ 평당 7,000원
- 담양군 담양읍 산외리 관리지역 임야32,380㎡ 매매가 평당 35만원(전원주택적지)
- 담양군 남면 연동리 전원주택지 496㎡ 매매가 평당 35만원
- 동구 산수동 준주거지역 196.4㎡ 매매가 평당180만원
- 나주시 빛가람 반림리 임야 59,604㎡ 매매가 1억
- 서구 농성동 쉼표,쿼블부지 면적 828㎡ 매매가 평당 150만원
- 담양군 고서면 천월리 1종주거지(원룸용) 3,850㎡ 평당50만원

건물매매
- 북구 두암동 상권확고지역 대지1,053.6㎡ 세보증금600억에 월3660만원 용자1억 매매가60억
- 북구 임곡동 상권확고지역 대지 577.6㎡ 건평380.26㎡ 단층조립식(원룸텔) 세보증금 2억4,000만원에 월800만원 매매가 14억5,000만원
- 북구 중흥동 구시청옆 대지295.9㎡ 건평 879.28㎡ 지하1층 지상4층 세보증금30,000만원 월2300만원 용자2억 8,000만원포함 매매가8억
- 북구 우산동 두암도서관앞 대지207.9㎡ 건평378.67㎡ 지하1층 지상3층 세보증금 8,000만원에 월300만원 매매가 2억7,000만원
- 서구 농성동 식당 대지1,568㎡ 건평1,282.23㎡ 지하1층 지상3층 세보증금1,800만원에 월 332만원 토지공시지가 7억 8,200만원 매매가 4억 6,000만원
- 북구 전에 종합실 대로변 4거리코너 대지175.6㎡ 연면적588.10㎡ 지하1층 지상3층 세보증금 8,700만원에 월160만원 매매가 4억
- 북구 용봉동 교대앞 대로변 대지356.4㎡ 연면적897.3㎡ 지하1층 지상5층건물 세보증금 8,000만원 월 250만원 용자3억포함 매매가 5억
- 북구 임곡동 상업지역 대지317.8㎡ 건평1,650.33㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 2억600만원에 월330만원 매매가 10억5,000만원
- 북구 운암동 대지 300㎡ 연면적 998.59㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 5억3,000만원에 월440만원 매매가 14억
- 북구 두암동 대로변 대지 780.1㎡ 연면적4,497.96㎡ 세보증금 14억에 월3,000만원 매매가 56억
- 서구 농성동 대로변 대지 512.1㎡ 건평1,138.62㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 용자5억포함 매매가 10억5,000만원
- 북구 용봉동 전대차원룸 대지 190.8㎡ 연면적493.9㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 19억,000만원에 월270만원 매매가8억

고시원매매
- 북구 용봉동 상대 코번 대지331.9㎡ 연면적901.96㎡ 실소문방등계 85실 월수입 약1,600만원 용자3억 8,000만원포함 매매가 9억

주유소매매
- 오치동 20m도로변 현재성업중 월매출 약3억 매매가 15억
- 두암동 대로변 대지 약210평 월매출 2억5,000만원 용자1억포함 매매가 18억

※주유소, 충전소, 물건다량보유, 물건접수환영
※원룸, 고시원 물건다량보유 삼십요.

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

건물
5억5천:대지70평 3층연건평145평
27억:대지155평 5층 연건평565평
골프연습장:15억 수익성높음
수완택지개발지구
아주지택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대체용지 상업용지 등
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부지 1만, 1만5천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평

전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 120만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 70만

우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평

물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
17000평:곡성구양동 송정리 10분
공 장
하남공단 800평 980평

첨단지구 상업용지
= 205평 500평 =

• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(대표)529-1409 상담 010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)

2007 최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중

안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 한일지도를 사랑해주신 사장님들께 특별세일을 실시하오니 7.20~8.20 한달동안 좋은기회를 놓치지 마시기 바랍니다.

이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지점, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록

최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시·군 1권에 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 광주(062)529-1409 527-6310

장기:100만원→특별판매가:50만원

※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 일일수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할인 돌려드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.

【영업사원 ○○명 모집】

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, 가마골 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