식품 집중 탐구 청국장

콩 발효 과정에서 항암효과 '쑥쑥'

99세까지 88하게

단백질 소화 흡수율 98% · 영양도 풍부

가루로 만든 분말 '다이어트 식품' 인기

청국장은 1천400년 역사를 갖고 있는 전통식품이다.

건강식으로 꼽히는 청국장의 탄생배경은 매우 흥미롭다. 만주지방 사람들이 콩을 삶아 말에 싣고 다니면서 수시로 먹는 식습관 때문에 생겨났다는 것이다. 말의 체온인 37~40℃에서 자연스럽게 삶은 콩이 발효된 게 청국장의 원조인 셈이다.

청국장의 독특한 냄새의 원인은 바실리스균이다. 청국장은 볏짚이나 공기 중에 있던 바실리스균에 의해 발효되기 때문에 태생적으로 고약한(?) 냄새가 난다.

청국장의 강점은 콩의 영양분을 고스란히 섭취할 수 있다는 것이다. 콩은 밭에서 나는 쇠고기로 불릴 정도로 영양분이 풍부하지만 삶거나 볶을 경우 단백질 소화 흡수율이 70%에 못 미치는 게 흠이다.

그러나 콩을 가공한 청국장은 단백질 소화흡수율이 무려 98%까지 상승한다. 날콩에 비해 비타민B2, B12, K의 함량 또한 증가한다.

청국장에는 지질, 당질, 식이섬유, 무기질, 칼슘, 철분 등 다채로운 영양 성분이 들어 있다. 필수아미노산인 비타민B군, 나이아신 등도 빠지지 않는 양양분이다.

우선 청국장은 단백질 분해효소가 많이 들어있기 때문에 흡수가 잘되고 소화율 또한 높다.

청국장을 숟갈로 떠낼 때 가느다란 실이 생성돼 있는 것을 볼 수 있다. 실이 길게 늘어날수록 제대로 발효된 청국장으로 친다. '끈끈한 실'은 아미노산의 일종인 글루타민산이 여러 개 합쳐진 것과 과당의 종합물인 프락탄이 엉겨서 생성된 것이다.

청국장에서 콩의 영양분의 소화흡수를 촉진하는 성분은 발효과정에서 생긴 '납두균'이다.

특히 납두균에는 비타민B2의 함량이 많이 함유돼 있어 간의 해독기능을 좋게 한다. 또 담배나 술에 시달린 간을 보호하는 작용을 한다. 부패균이 만드는 발암물질이나 발암촉진 물질인 암모니아, 인돌, 아민 등 부패물질의 생성을 감소시켜주기 때문이다.

특히 납두균은 장내 부패균의 활동을 약화시키거나, 콜레라균, 티프스균 등 병원균을 억제한다. 납두균의 항균 효능은 유산균보다 뛰어나다고 전해진다.

이런 점 때문에 최근 콩과 관련된 음식이 세계적으로 주목받고 있으며, 식품 관련 학회에서도 콩에 관한 연구결과가 줄을 잇고 있다.

지난 2005년 텍사스대 암센터의 조사에서는 청국장 등 식물성 에스트로겐이 많이 들어있는 음식을 먹은 사람의 경우 폐암 위험이 크게 줄어든 것으로 나타났다. 식물성 에스트로겐은 암세포를 억제하는 데 두부, 된장, 청국장 등 콩 식품에 많다.

콩의 배아에 많이 함유된 이소플라본은 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 효과가 있기 때문에 골다공증, 갱년기 장애, 유방암 등 여성 질환을 완화시키는 것으로 알려져 있다.

청국장 분말은 효과적인 다이어트 식품이다. 청국장 분말은 생청국장을 얼려 가루로 만든 것으로, 효능은 생청국장과 같다. 청국장 가루를 물에 타서 마실 경우 포만감이 증가하기 때문에 굳이 식사량을 조절하지 않아도 다이어트를 할 수 있다는 것이다.

게다가 청국장 가루는 미네랄이 풍부하고 레시틴 등의 생리활성물질이 풍부하게 들어있어 다이어트로 인한 영양결핍등 부작용도 해소해준다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

청국장은 각종 비타민은 물론 여성들의 갱년기 증상을 해소하는 데 도움을 주는 식물성 에스트로겐이 다량 함유된 건강식이다. /사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"장 튼튼하게하고 해독작용도 탁월"

청국장은 고려시대부터 내려온 우리 선조의 지혜가 담긴 대표적인 발효식품이다.

청국장은 대두가 발효하면서 미생물이 증식하고 단백질 분해효소, 고분자 핵산, 고초균에 의해 점성물질이 발생함으로써 만들어진다. 이 과정에서 각종 항암물질, 항산화물질, 면역증강물질, 생리활성물질 등이 아울러 생성된다.

특히 청국장은 인체의 신진대사를 극대화시켜 장을 튼튼하게 해주며 해독작용도 탁월하다. 청국장은 몸의 다른 모든 기능에 활력을 주는 데다 영양성분들이 상승작용을 일으켜 비만과 성인병에을 치료하는 데 도움을 준다.

청국장은 초기 감기나 감기몸살을 이겨내는 데 도움을 준다. 해독효과가 빼어나 두통, 발열, 오한에도 효과가 있다. 고단백 영양분의 공급원일 뿐 아니라, 각종 약의 해독을 풀어주고 벌레독이나 학질을 다스리는 음식이다.

청국장은 당뇨개선, 조혈기능으로 빈혈예방, 치매, 천연칼슘제로 골다공증 예방, 간기능개선, 숙취해소 등 다양한 질환에 효과가 있다는 연구결과도 나오고 있다.

특히, 비타민 B2와 B6뿐 아니라 리놀렌산(linolenic acid), 리놀레산(linoleic acid) 등의 지방산 또한 풍부하게 들어 있어 피부에도 좋은 효과가 있다. 청국장에 있는 아미노산과 레시틴은 남성의 정액생성에 도움을 준다고 알려져 있다.

그러나 고혈압, 당뇨 등을 앓고 있거나 심장질환자는 혈전생성될 위험이 있기 때문에 섭취를 피해야 한다. 〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 청국장 요리

구수하고 정겨운 고향의 맛

▲청국장 부침개=①밀가루와 청국장 가루를 넣는다 ②①에 오징어, 새우, 당근 ,실파, 달걀, 청 홍고추 등을 넣어 소금 후추 간한 다음 적당한 크기로 노릇하게 지져 낸다.

▲어선과 청국장 소스=①얇게 포를 뜬 동태살을 김발위에 깔고 여러 가지 채썬 야채들을 넣고 만다 ②김오른 찜통에 ①을 넣고 15분 가량 찐 후 식혀서 썬다 ③청국장에 겨자, 설탕, 다진마늘, 식초를 넣어 믹서에서 간다음 종지에 담는다.

▲청국장 해물덮밥=①낙지, 오징어, 새우, 관자살, 양파, 당근을 적당한 크기로 썬다 ②팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 해물과 야채를 넣고 청국장, 후추가루, 굴소스, 녹말 물을 넣고 마지막으로 참기름과 통깨를 뿌려준다.

▲청국장 찌개=①다시마와 멸치를 우려낸 육수를 끓이다가 두부, 호박, 양파, 쇠고기를 넣는다 ②불에서 내리기 직전에 청국장을 넣고 한소끔 끓이고 청홍고추를 송송 썬 파를 얹어 낸다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 문환식 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

합동법률경매㈜
(광주지방법원 앞)
☎433-7799 H.P : 011-1770-3328

▶아파트 (단위 만원)

소재지/아파트명	회/층	m²형	감정가	최저가
치평동금호	20/7층	18/24	8,200	5,740
학동우미	15/4층	64/78	3억6,000	2억5,200
화정동삼익	12/11층	82/34	9,500	6,650
두산동한일	15/1층	34/43	1억2,000	8,400
운암동금호대	12/4	25/38	1억7,000	1억1,900
두암동두산	21/15층	25/32	8,500	5,950
풍암동두산	18/2층	25/32	1억1,500	8,050
오치동삼익3차	19/5층	25/32	7,800	5,080
운암동월드	18/8층	84/32	8,500	5,950
화정동금호	7/4층	18/24	6,700	4,690
금호동월드	16/2층	42/52	1억5,000	1억500
화정동현대	19/5층	25/32	9,500	6,650
일곡동삼익	20/6층	96/37	1억5,000	1억500
월계동삼익	15/4층	53/34	1억	7,000
운암동현대	20/18층	49/61	1억1,500	1억150

▶주택/다가구(원룸)

소재지	대/m²	건물/m²	감정가	최저가
임곡동4룸펜션	300	741	5억2,744	3억8,627
서창동단독	128	114	8,914	6,240
신가동3룸단독	284	476	5억1,568	2억7,145
송정동2층주택	402	162	5억5,858	2억5,024
풍암동2층	218	198	1억7,115	9,584
유동대지	71	17	5,375	3,010

▶근린 주택

소재지/물건내용	대/m²	건물/m²	감정가	최저가
산수동오거리	146	174	2억5,300	1억4,371
문흥동1층숍	1472	692	5억8,653	2억1,021
첨단동1층숍	136	158	2억6,872	1억5,048
송정동1층숍	264	631	6억7,410	4억7,187
지산동1층숍	216	484	3억1,760	2억2,232

▶근린시설/상가

소재지/물건내용	대/m²	건물/m²	감정가	최저가
송정동상가3층	3	6	1억	2,867
지산동주상복합	11	25	1억7,000	1,890
화정동상가3층	25	74	1억8,200	1억3,440
두암동상가1층	531	492	5억2,150	2억3,363
금동1층숍	1589	151	1억5,852	1억1,762
월계동1층상가	38	111	4억2,280	1억8,541

▶숙박시설(모텔)

소재지	대/m²	건물/m²	감정가	최저가
봉선동모텔	647	1758	13억8,938	6억2,188
송정동모텔	165	491	3억4,861	1억5,516
농성동모텔	281	388	7억4,143	4억1,521
화정동모텔	495	862	5억1,857	2억4,148
화정동모텔	570	494	4억6,521	1억5,535
산막동모텔	186	476	4억2,423	1억5,204
우산동모텔	219	679	4억5,900	2억5,600
북 동 종합	521	901	10억8,343	6억6,475

▶대지/농지/임야/공장

소재지/물건내용	토지/m²	감정가	최저가
지산동[주상지]	2097	1억1,114	31,866
양림동	79	3,160	1,415
오치동			
송정동[근린상업지]	2543	4억8,317	2억7,257
오치동[전주거지]	1131	4억7,500	2억6,601

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸.010-7154-6996
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★입일 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 전화주십시요!
부동산 교환 환영
상가와 어떤 부동산 이든 교환 환영
- 중개업자 중개 환영 -

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매가
·중앙로 대지 75평 5층건물 2억/1,700만 21억
·금남로 문화전당역 대로변 5층 1억5천/900만 20억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·학동 15m×15m코너 대지 50평 6층 2천5백/270만 3억
·황금동 리틀아극근처 89평 2억/600만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금학동 종합아파트앞 대로변 330평 단층 당400만
토지매매
·문흥동 신라아파트앞 대로접 480평 당200만(전체전용평)
·주월동 잠미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 20m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 계발제한구역 임야 1만평 당1만6천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대원 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대원 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 임야 4만평 당3만
·광산구 덕림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 임야(아산) 3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡온천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(보전적합)2,700평 당6만
전원주택
·문흥동 성촌부락 대지 160평 당130만
·문흥동 녹지 340평 당80만
·문흥동 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 급전지수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡접 임야 14만평 당4천원(일도개설, 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)
건 물
◉주월동 5억 범원의원매매
대65P 건150P 자영4층 즉시 입주가능
◉9억 8천 빌딩
대100P 건140P 보증금 2억8천 월세500만원
◉7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270P 건287P 보1억8천 월450만원
◉5억 5천 원룸매매
자산동 대98P 건200P 보증금1억8천 월480만원
◉13억8천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110P 건320P 보3억3천 월900만
◉12억짜꼬 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월560만원 꼬합
◉상업지역 13억 빌딩
대140P, 건510P 보증금 2억 월4350만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세제 삼원
◉22억 하남공단 공장매매
대1,500P 건억900P
◉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 36m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000P 잠시잠깐월
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400P 일매출 800만~900만원
◉LPG충전소, 주유소부지
광산구 36×10m코너, P당260만원 신개발지역
병원부지 전문중개
◉360P P당 750만원
◉210P P당 900만원
◉550P P당 650만원
땅
◉정비 공장부지 600P
상업지역 36m 도로접 P당 270만원
◉수완지구 상업지역
240P P당650만 대도로변
◉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
P당1,00만원 20m도로접
◉담양 임야 15만P P당 1만원
◉관리지역 임야 7000P
담양 P당8만7천원 전원로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300P
전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800P 남향 경사도 15도이내 전원로 있음 삼성휴롯라스에서 10분거리 P당4만원
◉동림동 생산녹지 800P 대매8억
◉담양 임야 25만P P당 3,000원
◉관리지역 2000P
2차선 도로접 임야 P당 11만원
◉광산구 삼거동 관리지역 2000P
P당 10만원
◉태양광발전소 부지 10억
보성회관 2500평 남향
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P
APT 800세대 상권 10억
대200P 건370P
보 2억 월 700만원
명당고급주택 7억
북구 대지 400P 건물 2동 장남형
급매 시외평 180만P
• P당 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,남강호텔] 긴급 매각
대지:90평 건물:지하1층(유흥노래룸) 지상8층:현, 모텔로 이용중임
월산등로터리 농협 비로뒷편~잠봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 임대용건물로 건물 리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 18억5천만!
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사 후 모텔로 임대가능
현금투자 최요지
1. 황룡 유촌리 앞아 4만평 골프장, 무인모텔, 펜션, 수련원 가능 토지 매매가 평당 3만원
2. 목포 신외항 인근토지 약 3천평 긴급매매가 평당 20만원
바다가 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, 동림2차구 개발완료시 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. 전대후문 도로변 건물6층 매각 전대후문 나약국 도로변 대지80평 건물 지하1층 문구점, PC방, 당구장, 사무실 등으로 이용중임 임대가 보장되는 건물임
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
4. 교회, 신축건물 부지 남구 진월동 광주대 입구 대지230평 매매가 평당 250만원 (주인 사정상 긴급매매)

2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
10,11,12월 예식, 송년모임 예약접수중
• 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
☎675-8500
(광주대학교 입구)