

식품 집중 탐구

구기자

구기자 요리

열매·잎·꽃 모두 '블로장수 약재'

입맛 돋우고 영양 보충

99세까지 88하게

구기자 약효에 얽힌 일화는 조선 세종 때 편찬된 향약집성방에 등장한다.

노화 방지·건강 유지의 각종 영양분 '듬뿍' 루틴 함유량 높은 가을에 먹어야 효과 만점

매를 때리고 있다"고 답변한다. 깜짝 놀란 행인이 어떤 약인지 묻자 여인은 자신의 나이는 372세이며, '좋은 약'은 바로 '구기자'라고 일러준다.

100세 이상 장수하고 눈이 밝아지고 추위와 더위를 타지 않는다는 효능도 구전된다. 실제 구기자는 노화 방지와 건강을 유지해주는 각종 영양분을 많이 포함하고 있다.

봄과 여름보다 높다. 루틴은 혈당과 혈청 콜레스테롤을 낮추는 효과가 강해 생활습관병 예방에 좋다.

열매에는 주요 약효 성분인 베타인, 루틴, 구코아민A, 베타-스토스테롤과 리놀렌산 등의 불포화 지방산, 유기산, 스테로이드와 메티오닌 등의 아미노산 등 영양분 17종이 포함되어 있다.

특히 간 기능을 보호하는 대표적인 성분인 베타인의 경우 g당 10.52mg을 함유하고 있다. 베타인을 많이 함유하고 있는 인진숙(1.09mg/g)과 들미나리(1.01mg/g)도 함량이 한 참 뒤쳐진다.

베타인은 간장과 위장의 기능을 촉진하고 동맥경화와 고혈압을 예방하며, 근골 강화 및 빈혈 예방효과가 있다고 알려져 있는 영양분이다.

구기자 나무는 열매 뿐 아니라 잎을 따서 차로 끓여 마시기도 하고 뿌리를 캐내 약용으로 쓴다. 봄에 따는 구기엽은 '천장초', 여름에 채취한 꽃은 '장생초', 가을에 붉게 익은 열매는 '구기자', 겨울에 캐는 뿌리는 '지골피'라 부르며 모두 한약재로 쓴다.

구코아민A는 '지골피'에 들어있는 성분으로, 혈압 및 체온강화와 해열작용을 한다. 베타-스토스테롤은 콜레스테롤 흡수억제 효과가 뛰어나 전립선 비대증을 예방하는 효능이 있다.

구기자는 피부가 거칠어지기 쉬운 가을철 미용관리에도 좋다. 베타인C의 함량도 g당 639mg으로 레몬(30mg)이나 브로콜리(110mg/g)보다 월등하게 높기 때문이다.

피부 문제를 고민하는 사람들은 구기자차·감잎차를 들면 좋다. 기미 제거 효과가 있으며 어린 싹에 풍부한 루틴·칼륨이 모세혈관을 유연하게 하고 혈압을 낮춰 주기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangjuju.co.kr /사진=최현미기자 choi@kwangjuju.co.kr



▲구기자 장떡볶이=①쇠고기를 가늘게 채썬 다음 구기자와 다시마 우린물을 넣고 불고기 양념한다 ②팬에 불고기 양념한 쇠고기와 구기자를 넣고 조리낸다.



▲구기자차=대추와 생강, 구기자를 은근한 불에서 끓여 꿀을 넣은 뒤 맛을 띄운다.

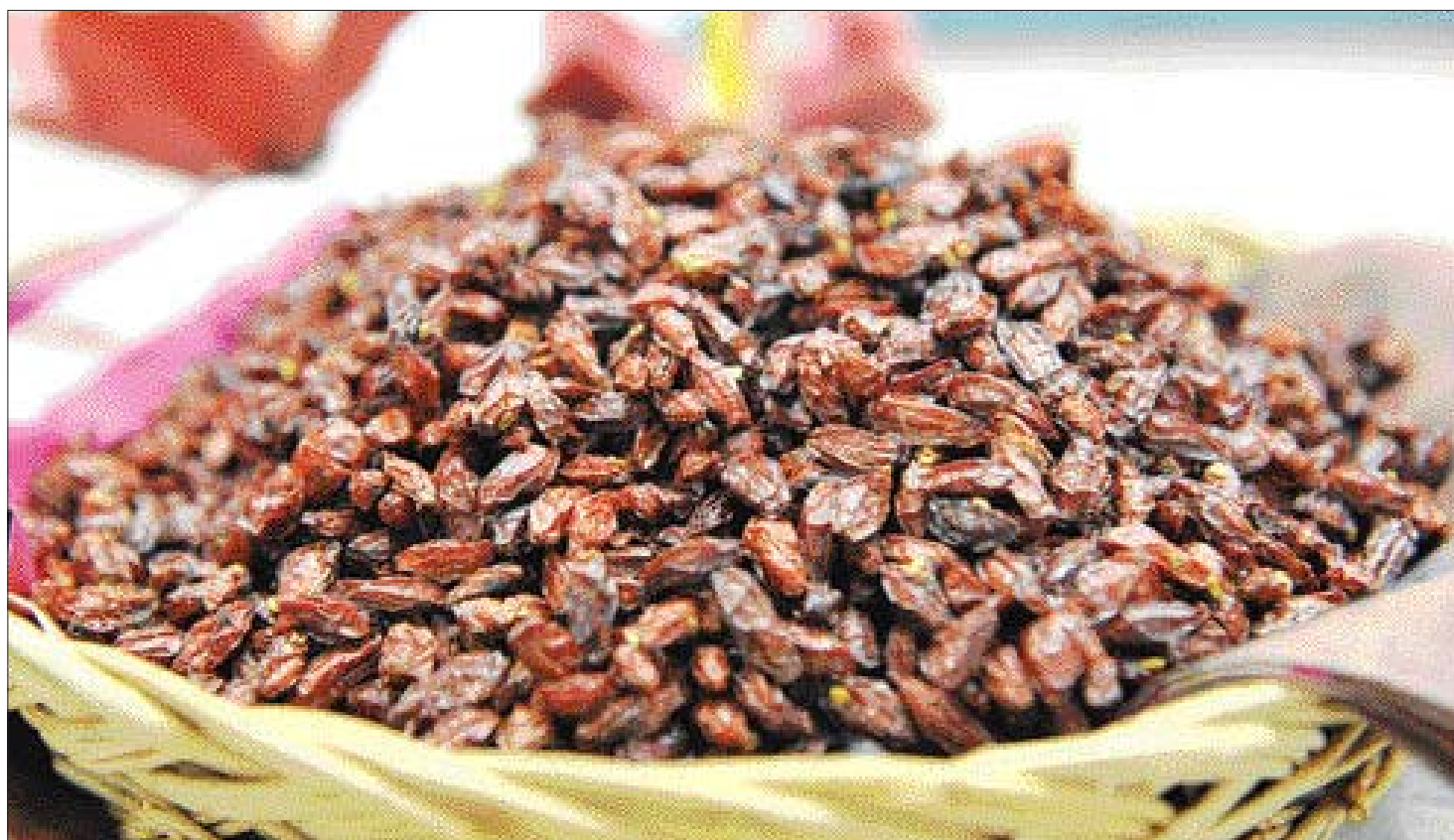


▲구기자 밥=①쌀과 찰쌀을 5:1 비율로 섞은 뒤 씻어 채에 받쳐 30분 가량 둔다 ②구기자와 구기자 우린물을 넣고 밥을 짓는다.



▲구기자 김치=절인 배추에 양념(고춧가루, 참살풀, 말치액젓, 북어, 다시마, 구기자, 마늘, 양파 등을 넣어 만든 육수에 생강, 설랑을 넣는다)을 넣고 버무린 뒤 실온에서 하루 숙성한다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



구기자는 칼슘, 철분, 비타민 등 영양소를 고루 함유하고 있기 때문에 간기능 보호 작용, 피부미용에 좋은 약재로 분류된다.

박은서 원장의 식품과 한방. 구기자는 잎, 꽃, 뿌리 모두 약효가 있는 알뜰한 약재다. 맛이 달고, 약한 차거운 약성을 띄고 있으며 독이 없어, 한의학에서는 주로 간장과 신장을 이롭게 하는 데 쓴다.

"간장과 신장을 이롭게 해" 음액(陰液)과 간신(肝腎)을 보하고, 정수(精水), 골수(骨髓)를 보충하고, 근육과 뼈를 튼튼하게 한다. 효능은 양간(養肝), 자신(滋腎), 윤폐(潤肺)로 압축할 수 있다.

시큰거리고 힘이 없는 증상과 폐결핵, 신경쇠약, 당뇨병, 마른기침 등을 다스리는 데 쓰인다. 구기자는 성장기 아이들에게도 도움을 주고, 활성산소나 자외선으로부터 피부노화를 막고, 멜라닌색소침착(기미·주근깨)을 억제하는 데도 도움을 준다.

합동법률경제. (광주지방법원 앞) ☎433-7790 H.P: 011-1770-3328. ▶아파트 (당월 전세) ▶주택/빌라/근린주택 ▶근린시설/상가/숙박시설 ▶대지/농지/임야/공장

LC타워(주) ☎(대)072-8004, ☎(010)7154-6986. ▶최단 최고의 요지 ▶최적의 조건으로 임대합니다. ▶일일 유동인구 1만명 이상 ▶유명메이커 온집 ▶각종 학원 임대 50~200평 ▶병의원 임대 50~250평 ▶라이프홀, 스카이라운지 120~230평 ▶사무실 임대 27~400평

일가공인중개사 ☎(대)234-8216 ☎(011)608-0886. ▶상가건물 매매 ▶토지매매 ▶전원주택 ▶기타부동산

대인동심일부동산 ☎(대)223-1140, ☎(010)821-082-2522. ▶모델 목욕탕 및 각종 상가건물 ▶울 팸리 광고실외기나 임대대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오. ▶저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외소남으로 모델·목욕탕 및 각종 상가건물을 사실분과 임의실 분 손해를 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 ☎011-635-7939, 010-3114-6103. ▶건물 ▶땅 ▶주유소 ▶부동산

21세기부동산컨설팅(주) ▶부지의 길을 아는 사람들 ☎(대) 525-0021, 전철상담 011-612-3421. ▶경매 투자자 투자상담 환영!! ▶현금투자 최우선지 ▶현금투자 최우선지 긴급매매 ▶2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!! (극장식 웨딩홀) 만족도!! (음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!! ▶이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!! ▶결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔부페식으로... ▶675-8500 (광주대학교 입구) \*10,11,12월 예식, 송년모임 예약접수중\*