식품 집중 탐구 김

바다에서 온 비타민 '눈의 보약'

99세까지 88하게

지방 함량 적고 무기질 풍부한 알카리성 식품

빈혈 예방 … 성장기 유아·여성들에 특히 좋아

김은 싱싱한 채소를 먹을 수 없었던 겨울철에 조상들에게 비타민과 단백질을 공급해주던 영양식이다.

우리나라에서 김을 양식하기 시작한 것은 조선 중기부터로 알려져 있다. 1420년대에 쓰여진 '경상도지리지'에는 지방 토산품으로, '동국여지승람'에는 광양 태인도의 토산품으로 기록돼 있다.

보통 겨울에 생산된 김이 단백질과 비타민 함량이 높다고 알려져 있으며, 일반적으로 50일 정도 자란 김이 부드럽고 향기와 맛이 좋다고 한다.

김은 단백질 함량이 콩과 비슷하기 때문에 '바다의 고기'라는 별칭으로 불린다. 또 김은 지방 함량이 적은 대신 칼륨, 철, 인 등 무기질이 풍부하기 때문에 알카리성 식품으로 분류된다. 김의 독특한 향취와 맛은 아미노산인 일종의 시스틴과 당질인 만닛이 들어있기 때문이다.

김은 눈의 보약으로 알려져 있다. 시력을 보호하는 비타민으로 불리는 비타민A가 100g당 3천750㎎이나 들어있다. 비타민A는 눈의 망막에서 빛을 뇌신경 전달 신호로 바꿔 주는 과정에 작용하는 영양소다. 뿐만 아니라 망막세포 자체도 건강하게 유지시켜준다. 김의 비타민A의 함량은 시력에 가장 좋다는 당근의 3배, 시금치의 8배에 달할 정도로 많다.

비타민A가 부족할 경우 시력감퇴 뿐만 아니라 야맹증에 노출되기 쉽다. 비타민A가 망막에서 옵신이라는 단백질과 결합, 빛을 감지하는 역할을 하는 로돕신을 생성하기 때문이다. 김을 정기적으로 섭취할 경우 시력보호 효과를 거둘 수 있음은 물론이다.

김은 '비타민의 보고'로도 불린다. 구운 김 한 장의 열량은 5㎉에 불과하지만 비타민A만을 따질 경우 달걀 2개 분량이 들어있다.

특히 김 속에 들어있는 비타민12는 철분과 함께 빈혈을 치료·예방하는 핵심 영양분이다.

비타민B12는 해조류 가운데 김에만 포함돼 있는데, 성장과 조혈작용을 하기 때문에 부족할 경우 신체 성장이 지연되고 빈혈이 생기게 된다. 이에 따라 성장기 유아들에게 좋고, 여성들의 빈혈과 골다공증을 해소하는 데도 도움을 준다. 아연도 많이 들어있어 굴과 마찬가지로 남성의 성기능강화에 도움이 된다.

비타민B12는 간에 지방이 침착되는 것을 막아주고 근육이나 관절의 통증을 완화해준다. 뇌의 노화를 지연하기 때문에 치매를 예방하는 성분으로 알려져 있다.

여기에다 콜레스테롤을 몸밖으로 내보내고 혈압을 떨어뜨리므로, 동맥경화, 고혈압에도 도움이 된다.

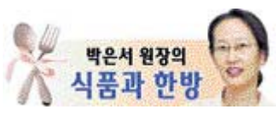
비타민B12는 장 속에서 합성되는 비타민이지만 스트레스가 많은 현대사회에서는 합성능력이 저하되는 사람이 많으며, 부족하면 컨디션이 나빠진다.

김에는 악성 빈혈을 치료하는 시아노코발라민이라는 성분이 들어있는 데 이것은 육지식물에서는 존재하지 않는 성분이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

김은 탄수화물과 단백질을 비롯해 비타민을 다량 함유하고 있는 대표적인 건강식품이다.

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



"음주 전후에 먹으면 알콜 분해 효과"

알칼리성 홍조류인 김은 예로부터 영양이 풍부한 먹거리로, 감태(甘苔), 해태(海苔), 청태(靑苔) 등으로 불린다.

찬성질을 갖고 있으며 맛이 달고 독이 없기 때문에 열을 내리고 가래를 삭혀주는 효능이 있다. 이런 약성 때문에 김을 섭취할 경우 잡열이 없어져 혈기가 부드러워지므로, 담때문에 가슴이 답답한 것을 풀어준다.

이뇨효과도 빼놓을 수 없는 장점. 소변이 시원하지 않는 경우에 효과가 있고, 대변도 잘 나오게 한다. 그 밖에도 토사곽란, 부종, 각기병에 유효하며, 여러 가지 약물의 독을 풀어주기도 한다. 한의서에는 "치질을 다스리고, 곽란, 토사 및 열중(熱中)에 유효하다"고 전해진다.

김에는 요오드를 비롯해 칼슘과 비타민이 풍부하게 들어있다. 최근, 김에 포함된 '요오드'성분이 동맥경화를 방지한다는 보고도 나온바 있다.

김에 함유된 '타우린'은 혈압을 정상으로 유지시키며 동맥경화예방 뿐 아니라 담석도 예방한다. 또 간장의 운동을 강화하는 효과가 있으므로 음주 전후 김을 먹으면 알콜이 원활하게 분해되어 구토증상을 방지할 수도 있다.

김은 칼륨이 많고 나트륨이 적어 매우 이상적인 식품이다. 나트륨을 많이 먹으면 콜레스테롤치가 높아져 고혈압의 원인이 되므로 김을 많이 먹어 칼륨으로 나트륨을 몰아낼 필요가 없다.

김, 미역 같은 해조류에는 '유산다당'이라는 식물섬유가 들어 있는데 우리 몸의 면역성을 높여 암세포에 저항하게 해준다. 특히 해조류 중에서도 김은 암 예방효과가 가장 크다고 알려져 있다. 위암발생 후 면역효과가 있으며, 위궤양에도 효과적이다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 김 요리

참기름 치고 통깨 뿌려 먹는 맛

▲김 장아찌=①김 한 장을 8등분 한다 ②냄비에 간장, 올리고당, 통후추, 다시마, 마늘을 넣고 은근한 불에서 20분 가량 조린 뒤 다시마를 먹기 좋게 자른다 ③김을 5장 정도씩 놓고 채썬 밤과 통깨를 뿌린 뒤 채곡채곡 담은 다음 다시마를 한쪽에 놓고 조림장을 부어 15일 가량 냉장고에 보관한 뒤 먹는다.

▲더덕 장아찌=김을 8등분해서 참기름으로 양념한 밥을 얇게 깔고 더덕 장아찌를 올려 돌돌 만뒤 통깨를 뿌린다.

▲김국=냄비에 물을 넣고 끓이다가 구운 김을 잘게 부숴 달걀과 함께 넣고 소금으로 간한 뒤 참기름을 약간 넣고 끓인다.

▲김 카나페=①달군 팬에 참기름을 두르고 잘게 찢은 김을 넣고 살짝 볶는다 ②마늘은 올리브유에 볶아내고 실파는 적당한 길이로 썬다 ③건홍합, 마늘, 실파를 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣어 함께 조린다 ④김 위에 ③을 끼얹는다.

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

동영부동산
T.062-383-0995
010-4643-0031

교회수양관, 기도원, 펜션, 모텔, 연수원 부지 적합
내장산 부근, 경관 좋음
관리지역 약 4,500평
(대지 1,200평 포함)
임야 8만 3천평
※관리지역 분할매매 가능

공장용지 물류창고
공장용지 2,900평
전 265평
공장건물, 기숙사, 냉장실 있음.
순창IC에서 5분거리

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

★급매매★
◉첨단 인근 비아동 일반 주거지역 1000평 다세대주택, 물류창고, 복지 실버시설
◉첨단중심상업지역 1100평 주·상 복합시설적합

첨단인근 자연, 생산녹지
·보훈병원부근 산월동 450평 하남공단 9번로부근 지방도로접 안청동 1000평
첨단중심 상업매매
·정부지방청사 2008년 개청지 앞 360평
·부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
·비마트·호수공원 부근 유통지역100평
첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
·대70평 건120 원룸6 투룸3 주인 방3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만
첨단 인근 녹지 급매매
·보훈병원 부영아파트 앞 250평
·신창동 제방도로부근 1080평
·신창동 보건대 마을부근 510평
·도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·북구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

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

특급상가 매매·임대
전대후문 노래방 70평
보증금 6천만원, 월200만원, 시설·권리금이 1억2천만원인 노래방이 매물로 나왔다. 룸11개, 소방안전필증 나왔고 도우미가 필요없는 젊은이들의 상권. 전대후문 최고 중심상권에 위치하며, 월수익이 9백만원 이상인 알짜상가다.

상가전문 BM공인중개사사무소가 상권을 광주전역으로 확대하면서 참신한 인재를 찾습니다.
가. 모집인원 - 여·남 7名
나. 지원자격
- 일마나 출중한 능력을 가졌는지는 3무 3유 다음의 조건입니다.
三無(3무) ① 나이 ② 경력 ③ 공인중개사 자격증
三有(3유) ① 업무 스타일이 의논하길 좋아하신 분
② 부동산 사업에 대한 철학과 비전을 함께 공유할 준비가 되어 있으신 분
③ 양보와 배려가 있는 성숙한 인격을 갖추고 계신 분
다. 제출서류 - 사진부착 이력서, 자기소개서 (우편접수 및 e-mail 접수만 받습니다)
라. 제출기한 - 2007년 10월 30일
마. 접 수 처 - 광주광역시 북구 용봉동 152-4번지, 3F e-mail:hhh0420@nate.com
바. 급여조건 - 협의 후 결정
사. 전형방법 - 서류심사 후 개별통보

회사란 평범한 사람이 모여서 비범한 성과를 이뤄내는 것이므로, 팀워크가 중요합니다. 서로의 장점을 공유하고, 단점은 도와주고 극복함으로써 시너지 효과를 낼 수 있을 것입니다. 부동산 중개업의 치열한 경쟁속에서 함께 성장하고 공통의 취미생활을 즐기며, 인생의 친구를 얻는 즐거움을 느끼고 싶은 분, 부동산 상가 부문 최고가 되고 싶은분, BM이 파트너가 되어 드리겠습니다. 지금 지원하세요!

상가 전속중개계약전문 공인중개사사무소
BM 公認仲介士 事務所
부동산은 공산품이 아닙니다. 내놓으실때는 최소한 3가월전에 연락주십시요.
업종별 프랜차이즈 컨포기밸밸 상가분의 환영
항상 도움에 감사드립니다.
mobile)010-7288-4351 ☎062)4342-894
(전대후문 스타벅스 옆)

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가예상분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 심담을 기다립니다. (평으로환산시 ㎡×0.3025)

▶근린시설/근린상가 상담
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
송정동/학원,사무실/대327건1338	7억400만	5억800만
대인동/조명/대197건359	3억8630	2억500
금남로가/대텐,점포/대2652건292	12억4290만	4억545만
두암동/점포,사무실/대639건457	6억8100만	2억8600만
신가동/뷔페,사무실/대807건5045	40억	15억
농성동/식당,사무실/대330건597	8억3640만	3억470만
용봉동/식당,사무실/대936건588	8억8540만	6억2000만

▶모텔/원룸 상담
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
산안동/모텔,6층/대232건948	7억8720만	4억3000만
불로동/모텔,6층/대848건1256	13억8800만	6억2200만
농성동/모텔,6층/대406/건862	8억1640만	6억1320만
산안동/모텔,4층/대187건480	4억2430만	1억2200만
월산동/모텔,5층/대2001건737	4억8120만	2억1800만
대인동/모텔,8층/대736건1676	10억	7억1500만
산안동/모텔,5층/대298건999	9억2800만	6억5000만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
화정동/주택/대167건173.5	1억3200만	7400만
중흥동/주택/대137건161	8544만	4840만
양동/주택/대74건58	5123만	2300만
쌍촌동/주택/대149건168	1억950만	4910만
산수동/주택/대168건162	1억4500만	1억
신가동/근린주택/대208건385	2억3740만	1억5100만
주월동/근린주택/대332건954	8억4783만	5억3348만

▶공장

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
오선동/아파트형/전425.3대232.3	3억3200만	2억5300만
삼라면/농공단지/대2710건205.8	5억7100만	3억2000만
소촌동/소촌공단내/대526건695	22억	15억3300만
화순/도곡농공단지내/대189건868	10억8820만	7억8180만
남평읍/득재소/대4132건2330	7억	3억8830만
장성군동화면/대1983건2186.7	7억9000만	4억4500만
오선동/하남공단내/대3265건5915	49억	31억

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
나주동강면/답/5668(1714)	4250만	2980만
곡성군겸면/답/3739(1131)	4113만	2303만
나주금천면/전/7197(2177)	3억7545만	2억8280만
나주다시면/답/3928(1188)	3928만	2750만
곡성석곡면/전/4790(1449)	3516만	1969만
곡성옥과면/답/2088(632)	2400만	1350만
나주동강면/답/5559(1682)	5336만	3740만
영광백수읍/답/11136(3369)	6681만	4677만
나주동강면/답/5668(1715)	4251만	2380만
나주세지면/답/2447(740)	2447만	1713만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(㎡평)	감정가	최저가
쌍촌동/광림/181(55)	1억8000만	1억1200만
진월동/중흥/92(28)	7800만	5460만
동림동/삼호/112(34)	8500만	5950만
화정동/염주주공/62(19)	8900만	6230만
일곡동/동아/122(37)	1억5000만	1억500만
쌍촌동/일신/171(52)	2억2000만	1억540만
첨계동/대우/158(48)	1억9000만	1억3300만
금호동/금호/125(38)	1억9500만	1억3650만
일곡동/현대/79(24)	7200만	5040만
일곡동/현대/79(24)	7500만	5250만