식품 집중 탐구 고사리

‘칼슘 보충’ 치아·뼈·근육을 튼튼하게

99세까지 88하게

열독 풀어주고 정서 안정시켜…수험생에 좋아

늦가을 뿌리 캐 가루로 먹으면 자양강장 효과

고사리는 중국 주나라의 백이·숙제(伯夷·叔齊)의 고사에 등장하는 산나물이다. 백이와 숙제는 주나라 무왕이 은나라 주왕을 멸하자 주나라의 곡식을 먹지 않고 수양산에서 고사리로 연명하다가 끝내 숨을 거뒀다고 한다.

고사리는 전국 산야 음지에서 흔히 자라는 산채다. 보통 30센티에서 크게는 1.5m까지 자란다. 식용으로 쓰는 부위는 이른 봄에 자란 줄기와 어린잎이다. 뿌리에는 전분이 많이 함유돼 있어 가을에 채취한 뒤 전분을 추출, 고사리분을 만들기도 한다.

영양학적으로는 나이아신, 칼슘, 인, 수분, 단백질, 철, 비타민 A , 지방 , 당질 , 섬유질 ,리보플라빈 , 회분 등의 성분이 다양하게 들어 있다.

특히 고사리에는 석회질이 다량 함유돼 있어 치아와 뼈, 근육을 튼튼하게 해주는 효과가 있는 칼슘 보충식으로 통한다.

고사리가 함유하고 있는 수용성 성분인 나이아신은 비타민 B군으로 분류되는 영양분으로 스트레스를 방지하고 두통이 생기는 것을 억제한다고 알려져 있다. 칼슘 함량이 매우 높아 정서를 안정시켜주기 때문에 긴장으로 스트레스를 받는 수험생에게 좋다.

특히 리보플라민은 체내에서 비타민C 처럼 산화반응을 억제하고 콜레스테롤과 같은 과산화지질을 분해, 성인병을 예방한다고 알려져 있다.

또 리보플라민은 몸이 쉽게 붓고 빈혈이 있는 사람들의 증상을 완화한다. 입안이 자주 헐고 혓바늘이 돋는 사람, 입술 양끝에 건조한 버짐과 균열이 생기는 사람들에게도 권장된다.

고사리는 각종 스트레스에 시달리는 현대인들에게 권장되는 나물이다. 스트레스 등으로 체내 열독(熱毒· 스트레스로 생기는 발진(發疹))이 쌓이면 피로감이 커진다. 열독을 풀어주는 최고의 식품은 고사리다. ‘남성의 양기를 빼앗는다’는 속설이 있을 정도로 열기를 배출하는 효과가 크기 때문이다.

고사리는 식물성 치료제로도 사용됐다. 뿌리줄기는 기생충을 박멸하는 효과가 있기 때문에 아메리카 인디언들은 기관지염 치료제로 뿌리줄기를 날로 먹었다.

가을철 나뭇잎이 떨어질 때 뿌리를 캔 뒤 가루를 만들어 먹으면 자양강장이나 해열의 효과를 볼 수 있다고 한다.

고사리는 영양이 우수하지만 음식궁합을 맞춰 먹는 게 좋다. 고사리에는 비타민을 분해하는 티아미나제라는 효소가 있어서 비타민 B를 파괴시킨다. 비타민B의 파괴를 막기 위해서는 비타민 B1의 배출을 억제하는 마늘을 고사리와 함께 섭취하는 것이 좋다. 육개장을 조리할 때 마늘을 많이 사용하는 것은 조상들의 지혜를 엿보게 하는 조리법이다.

고사리를 삶을 경우 티아미나제는 없어지기 때문에 반드시 조리할 때 열을 사용하는 것이 권장된다. 고사리를 나물로 무칠 때도 비타민 B1의 흡수를 돕는 마늘을 넣는 것이 좋다. 또 고사리를 생식하기보다는 말려서 먹는 게 좋다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

고사리는 석회질을 다량 함유하고 있어 뼈를 튼튼하게 해주는 효과가 있으며, 칼슘을 보충해주는 영양식이다.

박은서 원장의 식품과 한방

“오장 부족한 것 보충하고 독기 해소”

고사리는 산불이 난 후 제일 먼저 싹을 틔우는 식물로 왕성한 생명력을 자랑하는 산나물이다.

한방에서는 고사리를 ‘음기(陰氣)’가 강한 약재로 분류하며, 주로 뿌리 줄기를 약재로 사용한다. 의서에는 ‘궐채(蕨菜)’로 소개되고 있으며 ‘수독(水毒)과 폭열(暴熱)을 없애준다’고 효능이 설명돼 있다.

본초강목에는 ‘오장의 부족한 것을 보충해주고 독기를 해소하는’ 약재로 등장한다. 약이 귀하던 예전에는 뿌리를 달여 민간 구충제로도 사용했다.

고사리는 열을 내려주고 기를 가라앉히며 담(痰)을 삭혀주므로, 음식이 목에 걸려 답답한 식격증(食膈證)에 효과가 있다. 위와 장에 있는 열독을 풀어 줄 뿐 아니라, 이뇨 작용도 있기 때문에 대소변을 잘 나오게 하고 피를 맑게 하며 정신을 맑게 한다.

특히 자양강장, 해열, 이뇨, 통경 등의 효능도 있어, 민간에서는 습진, 임질, 각기, 관절에 사용하고 상처의 지혈제, 감기예방에 쓰이기도 했다.

뿌리줄기를 달여 마시면, 설사, 이뇨, 관절통, 가슴앓이, 황달, 두통, 학질, 감기의 해열, 호흡기 질환 등에 두루 효능을 볼 수 있다.

또한, 석회질이 많아서 이나 뼈를 튼튼해지게 하는 반면에 비타민을 분해하는 효소가 들어있어 비타민 결핍증을 일으키기도 한다.

율무와 함께 먹으면 음식궁합을 이루지만, 찬성질이기에 몸이 차고, 소화가 잘 되지 않는 분은 주의하여야 한다. 고사리에는 몸에 해로운 성분이 들어있다고도 알려져 있으나, 모든 독성성분이 열에 약하기 때문에 가공조리 과정에서 모두 제거된다고 한다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 고사리 요리

생식보다 말려서 먹어야

▲고사리 육개장=숙주나물, 고사리, 대파를 데쳐낸 다음 고추기름에 볶다가 물을 넣고 끓인뒤 국간장, 소금으로 간한다.

▲고사리 잡채=①오이, 당근, 양파를 채썰어 두고 고사리는 적당한 크기로 자른다 ②당면은 끓는 물에 데쳐 삶는다 ③모든 재료를 섞은 뒤 간장, 설탕, 참기름, 깨, 소금, 후추로 간단다.

▲고사리 전=부침가루에 계란, 실파, 당근, 고사리를 넣고 팬에 노릇하게 지진다.

▲고사리 나물=팬에 식용유를 붓고 마늘, 고사리 순으로 볶은 뒤 참기름 깨, 국간장으로 간한다.

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

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.

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
·학동 15m×15m코너 대지 50평 5층 2천5백/270만 3억
·황금동 린먼약국근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종일아파트옆 대로점 330평 단층 당400만

토지매매
·문흥동 신리에식장앞 대로점 480평 당200만(전체전용권)
·주월동 장미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공원전철역 옆 대로점 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로점 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 호대앞 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대앞 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 계곡점 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘지적합)2,700평 당6만

전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당80만
·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 급전저수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡점 임야 14만평 당4천원(임도개설, 가론수식재)
·화순 남면 계곡점 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 임야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가점 황토주택 4천평 당10만
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

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 없음)
◉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

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)

건 물
◉주월동 5억 병원의원매매
대65P 건150P 지상층층 즉시 입주가능
◉7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270P 건287P 보1억9천 월450만원
◉13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110P 건320P 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉13억고시원
대110P 건300P 룸80개 월세1,500만원
◉상업지역 13억 빌딩
대140P, 건510P 보증금 2억 월세850만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 병원부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉26억 상업지역 빌딩
대185P 건890P 보증금 5억 월1800만원
◉41억 상업지역 빌딩
대200P 건1,100P 보12억 월세2,000만원
◉47억 빌딩
대600P 건1000P 보10억 월세3000만원 융자20억 포함
◉120억 공장부지
공업지역 12,000P 현재 공장 운영중

주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대800P 35m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000P 장사잘됨
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400P 일매출 800만-900만원

병원부지 전문중개
◉360P P당 750만원
◉210P P당 900만원
◉550P P당 650만원

땅
◉정비 공장부지 600P
상업지역 35m 도로점 P당 270만원
◉수완지구 상업지역
240P P당650만 대로변
◉쌍암동 310P 상업지역
20m도로점 P당390만원
◉골프연습장 부지 8,000P
자연녹지 북구 P당 50만원
◉제1종주거지역 1,000P
P당100만원 20m도로점
◉담암 임야 15만P P당 1만원
◉관리지역 임야 7000P
담양 P당3만7천원 전입로 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 대지8억
◉담암 임야 25만P P당 3,000원
◉담양 관리지역 2000P
2차선 도로점 임야 P당 9만원
◉광산구 상동 관리지역 2000P P당 10만원
◉태양광발전소 부지 10억
보성 회천 25,000P 남향
◉대덕면 7,000P 3억7천 고속도로주변
◉골프연습장부지 3,000P
P당 120만원 30m 도로점
◉암자부지 2,700P P당 7만원
◉전원주택 화순읍 수만리 1,000P
3~4세 가능 P당 50만원
◉화순읍 연수원부지(장뇌삼재배중)
13만평 36억

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P

APT1800세대 마트겸 목욕탕
대120P 건270P 현재 주인직영중 매15억

급매 시외땅 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) 지상 8층:현, 모텔로 이용중임
월산동로타리 농협 비로뒷편~장봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 임대용건물로 건물 리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 8억5천만!
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사 후 모텔로 임대가능

현금투자 최요지
1. 황룡 유촌리 임야 4만평 골프장, 무인모텔, 펜션, 수련원 가능 토지 매매가 평당 3만원
2. 목포 신외항 인근토지 약 3천평 긴급매매가 평당 20만원
비다가 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. 전대후문 도로변 건물6층 매각
전대후문 나악국 도로변
대지80평 건물 지하1층
문구점, PC방, 당구장, 사무실 등으로 이용중임
임대가 보장되는 건물임
2. 광천동 신세계백화점 건너편
상업지역 980평
긴급매매가 평당 400만원
오피스텔, 주상복합, 주차장용지 적합
3. 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)