

식품 집중 탐구

오가피

▶ 오가피 요리

만병을 치료하는 '제 2의 인삼'

식욕 돋고 힘이 솟아요

99세까지 88하게

오가피(五加皮)는 '아칸토파낙스(ACANTHOPANAX)'라는 학명을 갖고 있다.



오가피는 인체의 면역력을 강화하고 신진대사를 촉진하는 등 지양강장 효과가 있는 약재로 꼽힌다.

피로 회복·강장 효과...운동선수들 즐겨 섭취
인체 환경 적응력 높여 면역 증강·해독 작용

모양처럼 다섯 가닥으로 되어 있어서 오가피 나무라는 이름이 붙었지만, 뿌리와 나무껍질을 통틀어 오가피라 부른다.

소련 연구진이 국제 심포지움에서 발표한 오가피의 효능은 생체기관의 전반적인 기능을 향상하는 촉진작용이었다.

또 오가피 성분이 인체의 환경 적응력을 높여주고 면역계에 작용하는 약성이 있는 것으로 조사됐다.

오가피는 인삼과 사촌 격이다. 인삼이 식물학적으로 오가피(五加科)의 인삼속(人蔘屬)에 속하며 학명은 파낙스 진생(Panax ginseng C. A. Meyer)이기 때문이다.

이런 점 때문에 오가피 뿌리와 줄기에는 사포닌이 포함되어 있는 등 인삼과 비슷한 약리작용을 한다.

경희대 과학기술연구원 에 따르면 오가피는 다양한 종류의 사포닌 성분이 들어 있어 중추신경계에 작용, 진정효과를 내기 때문에 신경쇠약과 건망증, 불면증을 다스리는 효과가 있다.

오가피는 종류에 따라 유효성분의 함량도 조금씩 다르며 줄기, 잎, 열매에도 유효성분이 고루 들어 있다고 한다.

오가피의 주요 성분으로는 쿠마린(혈압강하, 진정작용), 시린진(항피로 작용), 세사민(기침 해소), 하이페린(관상동맥 확장) 등이 있다.

주요 효능으로는 면역기능과 강장효과가 꼽힌다. 오가피의 간기능 강화 효능에 대한 연구도 활발하게 진행 중이다.

오가피는 식욕을 돋우고 체력을 향상시키는 한편, 하체무력감이나 요통, 잦은 소변에도 효험이 있다고 한다.

오가피로 만든 차는 신장 기능을 보(補)할 뿐 아니라 근육을 강화한다. 체중, 혈당, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 지구력을 높여 준다

/용역기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=니평기자 mjna@kwangju.co.kr



▲오가피 백숙=닭에 오가피, 대추, 밤, 마늘, 구기자, 생강을 넣고 압력솥에 삶은 뒤 소금을 곁들여 낸다.



▲오가피 차=오가피, 대추를 넣고 끓인 뒤 꿀로 단맛을 낸다.



▲오가피 도라지 정과=도라지를 오가피 달인 물과 물엿, 식염을 넣고 졸인다.



▲오가피 약밥=오가피 우린 물에 흑설탕, 계피가루, 간장, 참기름을 넣고 소스를 만든 뒤 밥, 대추, 잣, 호두를 넣고 찜솔에 찐다.
(도움 주신 분=김지현 요리학원 배후연구원·푸드스타일리스트 정강영)

“간장과 신장의 경락에 작용하는 약재”

중국 춘추시대 때부터 오가피는 '불로장생의 명약'으로 잘 알려져 있다. '동의보감'에서는 "오장이 허약해 생기는 오로(五勞)와 남자가 허약해서 생기는 일곱 가지 증상인 칠상(七傷)을 보해주고 기를 북돋아 정(精)을 더하며 남자의 음위(발기부전)를 낮게 한다"고 소개된다.

“한 줌의 오가피는 한 마치의 금옥(金玉)보다 낫다”라는 설명으로 압축하고 있다. 한의학에서 오가피는 주로 '간장'과 인체의 원기를 총괄하는 '신장'의 경락에 작용하는 약재로 분류된다.

효능을 보인다. 이에 따라 허리와 척추, 무릎이 아프고 힘이 떨어진 경우에 오가피를 쓴다. 특히 급만성간염, 근육경련, 근육통 등에 효과적이다.

합동법률경매 (광주지방법원 1부)
▶ 아파트/빌라
▶ 주택/임대/근린주택
▶ 근린시설/상가/숙박시설
▶ 대지/농지/임야/공장

LC타워(주)
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지
최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명 이상
★유명메이커 온집
■ 각종 하원 임대 50~200평
■ 병의원 임대 50~250평
■ 라이브홀, 스카이라운지 120~230평
■ 사무실 임대 27~400평

첨단지구 공공인증개사
★급매매★
▶첨단 인근 비아동 일대 주거지역 1000평 대세 대주택, 물류창고, 복지실버시설
▶첨단중심상업지역 1100평 주상복합시설역화
★임대
▶첨단대교변 제일은행 빌딩 2층 70평 사무실,병원 적합
▶부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
▶비아동·호수공원 부근 유동지역 100평

부광공인증개사
(062)654-4520, 010-2629-1718
(백운정장 국제호텔 맞은편)
전원주택(부지) 전문업소
전원주택단지 분양
가장 자연스러운 것이 가장 아름답다
자연경관이 잘 보존된 산림과 청정호수가 있는
최소 서성리의 기능성 전원주택단지
여러분을 주거문화 프리미엄의 VIP로 모십니다

특급상가 매매·임대
북구 용봉동 투룸 상가주택
대지 238㎡(72평), 연건평 396㎡(120평)인 3층 코너 건물에 3억5천 만원이다.
보종금 1억원, 월203만원이 나온다.
2004년 10월 완공이며, 연투자수익률 11% 이상된다.
임대수익으로 적합하다.
세금문제도 인한 급매물. 실 취득가격은 4억5천만원

법원경매 전문회사
- 앞시가는 사팔름 - (주)옥션코리아
(법원경매매입할당) 상담전화: (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
컨설팅, 영도 유치권 내역서 및 청원서, 낙찰가에 상환선
예고 등기, 선순위 등기, 가처분, 가압류 등 각종 법원
상당물 기타다. (평소 포함선시) ₩ 0.3025

BM公認仲介士事務所
부동산 공인중개사입니다. 내방은 상담은 최우선 3개월만에 연락주십시오.
입찰 및 계약의 전문가는 계약해당 당사입니다.
항상 도움에 감사드립니다.
mobile) 010-7288-4351 ☎(062)4342-894
(전주 4부부 스텝스 영)