식품 집중 탐구 | 귤

감기 예방·혈압 안정 '겨울 건강 지킴이'

스트레스 해소·피로 회복·신진대사 촉진

비타민C 풍부 … 하루 2개씩 먹으면 좋아

99 세까지
88 하게

귤은 대표적인 겨울철 과일이다.

중국이 원산지인 외래종이지만 워낙 친숙하기 때문에 토종 작물로 착각할 정도. 대량 생산체제가 구축됨에 따라 귤은 겨울철에 가장 흔한 과실 가운데 하나로 꼽힌다. 그러나 조선시대에는 임금이 종묘에 제사를 지낸 뒤 신하들에게 하사할 정도로 귀한 대접을 받았던 과일이었다.

요즘에는 귤이 계절을 가리지 않고 출하되고 있지만 제맛을 즐길 수 있는 계절은 겨울이다. 귤의 비타민C의 농도가 한겨울에 최고조에 달하기 때문이다. 보통 어른 주먹 크기 만한 귤 2개면 비타민C의 하루 권장량인 100㎎을 섭취할 수 있다.

귤의 껍질은 파괴되기 쉬운 비타민C를 보호하는 한편, 비타민C가 과육에 응축되는 역할을 돕는 작용을 한다. 농약성분 때문에 귤 껍질을 먹는 것은 피하는 게 좋다고 알려져 있지만, 귤 껍질에는 비타민C가 과육에 비해 4배나 많이 들어있고, 향기 성분인 정유 또한 풍부하다. 서양에서는 껍질을 가공한 뒤 과즙과 함께 조린 마멀레이드 잼도 각광받고 있다.

귤에는 보통 과일에서는 찾아보기 힘든 비타민B1이 풍부하다. 이 성분은 비타민C, P와 상승작용함으로써 감기를 예방하는 것은 물론 추위에 대한 저항력을 높여준다고 한다.

새콤하고 단맛을 내는 귤의 핵심 성분은 당분이다. 단맛은 유기산, 아미노산, 무기질, 비타민 C 등 여러 성분이 어우러져 생기는 맛이다. 구연산의 함량은 귤의 성숙도에 따라 차이가 나지만 대표적인 효능은 물질대사를 촉진해 피로를 풀어주고 혈액을 깨끗하게 유지하는 작용이다.

귤에 함유된 유기산은 스트레스 해소, 피로회복 효과를 내며 신진대사도 촉진한다. 또 콜레스테롤을 씻어내 동맥경화를 예방하고 혈압도 안정시키는 성분이다.

귤의 영양분 가운데 으뜸은 비타민P와 같은 작용을 하는 플라보노이드 화합물과 헤스페리진이다. 이들 성분은 인체에서 비타민C가 흡수되는 것을 돕는다.

쓴맛을 내는 헤스페리진은 모세혈관의 침투압을 조절해 저항력을 길러주고, 혈관의 파열을 예방한다. 헤스페리진과 비슷한 성분으로는 메밀에 들어있는 루틴, 레몬에 함유된 에리오치트린 등이다.

감귤의 노란색 성분은 카로티노이드의 일종인 베타크립토잔신인데, 이 성분은 베타카로틴과 함께 강력한 항암효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 최근에는 귤에 들어있는 페릴릴알코올이라는 성분이 전립선암을 예방한다는 연구결과도 나왔다. 귤에는 식이섬유도 풍부해 변비에도 좋다.

귤은 아침 과일이다. 오전에 귤을 먹으면 바로 생리활성 물질로 전환되기 때문에 하루 2개 정도 먹으면 좋다고 한다. 그러나 하루 6개 이상 섭취할 경우 몸에 당분이 축적됨으로써 중성지방이 늘어나 살찔 염려가 있다.

또한 귤에는 소량의 옥살산(수산)이 있어 부종(몸이 붓는 증상)과 신장 장애를 유발할 수 있기 때문에 과식은 금물. 또 귤을 많이 먹을 경우 색소가 피부의 지질을 물들여 마치 황달에 걸린 것처럼 보이기도 하는데, 질병이 아니기 때문에 섭취를 자제하면 증상이 해소된다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

귤은 비타민C가 풍부하게 들어있는 감기 예방식이자 혈관의 노화를 방지하는 천연 영양과실이다.

박은서 원장의 식품과 한방

"위를 보호하고 술독 풀어줘"

귤의 과육(果肉)은 진액(津液·생물체 내의 액체)을 보충해주고, 갈증과 번조(가슴이 답답하고 체온이 높은 증세)를 풀어주는 한편 술을 깨는 해독 작용을 한다.

맵고 쓴 맛과 따뜻한 성질을 함께 갖고 있는 귤껍질은 오래 묵은 것일 수록 약성(藥性)이 뛰어나다고 해서 '진피(陳皮)'로 부른다. 기(氣)를 순행시켜주는 작용이 활발하고 담(痰)과 습(濕)을 제거하는 효능이 뛰어나기 때문에 기침이 나고 기가 치밀어 오르는 증상, 진해·거담, 감기 등 기관지 계통의 질환에 특효를 발휘한다.

또 귤은 위를 보호하는 식품이기 때문에 식욕부진과 소화불량으로 가슴이 답답한 경우에 먹으면 효과를 볼 수 있다. '동의보감'에도 '가슴에 기가 뭉친 것을 치료하고 소화가 잘 되게 한다'고 나와있다.

여기에다 귤은 생선과 바닷게의 독을 해독하며, 비린내도 없애준다. 생선가시가 목에 걸렸을 경우 귤을 먹는 게 도움이 된다. 생선회나 게를 먹고 체한 데도 좋다.

덜 익은 귤껍질(靑皮·청피)은 옆구리가 결리고 아픈 증상을 해소하고 뱃속의 응어리를 풀어주기도 한다. 가슴이 답답한 것을 뚫어줄 뿐 아니라, 속이 더부룩하거나 밥맛이 없는 경우에도 효과를 볼 수 있다.

한의학에서는 귤씨(橘核·귤핵)를 요통이나 방광염, 요도염을 치료하기 위해 사용하곤 하는 데 특히 고환이 붓고 아플 때는 특효를 발휘한다.

그러나 지나치게 많이 먹으면 부작용이 발생하기도 한다. 귤에 포함된 소량의 수산이 신장에 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문이다. 과식할 경우 귤의 색소가 피부의 지방을 물들여 피부가 황달에 걸린 것처럼 되기도 한다.

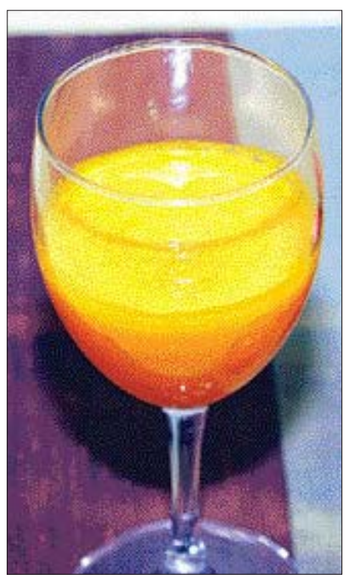
〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 귤 요리

새콤 달콤 상큼한 맛

▲**귤 젤리**=①귤 주스와 설탕을 넣고 살짝 끓인다 ②가루 젤라틴을 찬물에 불렸다가 ①에 넣고 녹여 틀에 부은 뒤 굳힌다.

▲**귤 드레싱 샐러드**=①, 양파, 청·홍 피망, 적채, 양상추, 귤을 적당한 크기로 잘라 찬물에 담근다 ②, ①을 체로 건져 물기를 뺀 다음 즙을 낸 귤과 소금, 후추, 올리브유, 마요네즈를 위에 끼얹는다.



▶**귤 주스**=귤, 꿀, 레몬즙, 소금을 약간 넣고 믹서기에 곱게 간다.

▼**진피 쇠고기 조림**=간장, 생강, 설탕, 부추, 맛술, 다진 마늘을 한데 끓여 결 반대방향으로 저민 쇠고기와 진피(陳皮·말린 귤 껍질)를 넣고 졸인 다음 파채를 얹어낸다.

〈도움 주신 분=김지현 요리학원 문환식연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

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 런던약국근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조재 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종원아파트옆 대로접 330평 단층 당400만

토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로접 480평 당 200만(전체전용률)
·주월동 잠미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 개발제한구역 임야 1만평 당1만5천
·도촌동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 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 도곡은천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘집적합)2,700평 당6만

전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당30만
·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 급천저수지 위쪽 임야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡접 임야 14만평 당4천원(임도개설, 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 등호인을 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
대66P 건150P 지상4층 주시 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 월650만원 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 룸 등지20억 포함
◉63억 빌딩
대320P 건1800P 보21억 월세4000만원
◉120억 공장부지
공업지역 12,000P 현재 공장 운영중

주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대300P 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 도로접 P당 270만원
◉수완지구 상업지역
240P P당650만 대로변
◉쌍암동 310P 상업지역
20m도로접 P당390만원
◉골프연습장 부지 8,000P
자연녹지 북구 P당 50만원
◉제1종주거지역 1,000P
P당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만P P당 1만원
◉관리지역 임야 7000P
담양 P당3만원 전원 진입로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300P
전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800P 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성휴플러스에서 10분거리 P당4만원
◉동림동 생산녹지 800P 대폭8억
◉담양 임야 25만P P당 3,000원
◉담양 관리지역 2000P
2차선 도로접 임야 P당 9만원
◉광산구 상동 관리지역 2000P P당 10만원
◉태양광발전소 부지 10억
보성 회전 25,000P 남향
◉대덕면 7,000P 3억7천 고속도로주변
◉골프연습장부지 3,000P
P당 120만원 30m 도로접
◉임지부지 2,700P P당 7만원
◉전원주택 화순읍 수만리 1,000P
3~4세 가능 P당 50만원
◉화순읍 연수원부지(장뇌삼재배중)
13만평 38억

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P

APT1800세대 마트겸 목욕탕
대120P 건270P 현재 주인직영중 폐업

급매 시외땅 180만P
*P당 4만원 목장용지 및 잡종지

부동산 경매 전문회사
ASSET KOREA 주식회사 에셋코리아
(법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m) ☎062-236-3400

최고의 수익 물건 [공동투자] 하실분을 찾습니다. [50억한도]
경매로 [재테크 성공하기] 위해서는
- 수수료만을 탐하지 않는 [고객이익 우선원칙]을 실천하는 회사를 만나셔야 합니다.
- 투자금액대비 수익성을 꼼꼼하게 따져봐야 합니다. [수익성=환금성=매매차익]

근린시설/ 원룸상담
대표이사 010-7570-7525

소 재 지 (물건개요)	감정가	최 저 가
김제시/대형마트/대593,건546	14억	7억
용누등/어린이집/대233,건325	17억	6억2천
능성동/원룸부지/대116,건67	5억2천	1억8700만
신안동/전시장/대287,건788	25억	9억
순천시/스포츠센터/대2386,건2595	113억	46억
우산동/전대시술소/대184,건624	18억	8억
용봉동/원룸/대66,건158	5억	3억5천
용봉동/원룸/대56,건124	3억9천	2억7천
삼각동/원룸/대63,건107	2억6천	1억8천

모텔/근린상가 상담
심현철팀장 010-9660-3225

소 재 지 (물건개요)	감 정 가	최 저 가
월계동/4층근린상가(37)/사무실	2	7000만
순천시/7층모텔/대155,건520	16억6천	18억5000만
월계동/6층모텔/대152,건427	15억8천	11억
치평동/2층근린상가(70)/사무실	5억7천	1억6천
악산시/7층모텔/대168,건541	14억	5억7천
우산동/5층모텔/대100,건433	11억	5억
신안동/5층모텔/대100,건325	9억	4억
월곡동/4층근린상가(99)/독서실	4억7천	2억1천
월곡동/3층근린상가(97)/학원	5억9천	2억6천

아파트/빌라 상담
황정권팀장 010-2648-2550

소 재 지 (물건개요)	총/층	감 정 가	최 저 가
화정동/우미2차/44	20/16	1억8300만	1억2810만
풍암동/대주파크빌/34	22/13	1억5300만	1억710만
월계동/벽산/38	15/14	1억5000만	1억500만
소태동/대주빌라트/45	6/6	1억2000만	5376만
송정동/리인2차/25	13/13	6000만	4200만
문입동/삼우/32	15/2	7700만	4312만
금호동/종원팰리스/34	20/14	1억3000만	9100만
풍입동/풍무센트레빌/53	20/4	2억9000만	2억300만

주택/재개발 상담
조성훤이사 010-8003-7007

소 재 지 (물건개요)	감 정 가	최 저 가
산수동/2층주택/대50,건49	1억3천	5000만
하산동/단층주택/대88,건26	7900만	4400만
중흥동/단층주택/대39,건26	1억700만	4800만
산수동/2층주택/대50,건49	1억4천	6400만
등림동/2층주택/대34,건43	1억	3750만
지산동/단층주택/대39,건23	7400만	2680만
월산동/2층주택/대37,건52	8500만	3000만
두암동/2층주택/대61,건41	1억800만	4800만

상가주택 상담
오옥순팀장 010-7284-5004

소 재 지 (물건개요)	감 정 가	최 저 가
풍림동/5층상가주택/대53,건198	4억4천	2억5천
유동/상업지역단층/대100,건71	2억8천	1억5천
금남로/2층한식집/대94,건73	3억3천	1억5천
오치동/3층상가주택/대76,건170	4억8천	3억3천
나주시/단층상가/대118,건99	2억	4600만
오치동/3층상가주택/대56,건95	2억1500만	1억4천
오치동/3층상가주택/대74,건173	3억2천	1억1천
문흥동/3층상가주택/대54,건97	2억3천	1억3천

공장/토지 상담
박경원팀장 010-2611-5598

소 재 지 (물건개요)	감 정 가	최 저 가
담양군/택비공장/대1243,건547	4억4천	1억
응등/식품공장/대500,건419	11억	8억1천
월출동/전지부품공장/대1001,건286	9억700만	8억3천
오선동/아파트형공장/4층 전용128	3억3천	1억5천
쌍촌동/1종주거지역/전95	1억2천	8500만
삼각동/1종주거지역/답320	3억7천	2억700만
농성동/준주거지역/대150	10억8천	3억9천
오치동/2종주거지역/답42	4억7천	2억1천

재테크 성공을 위한 무료경매정보 홈페이지 http://www.asset korea.com
재테크예약=[현장조사/권리분석/수익분석/입찰가산정/대출진행/명도까지 원스톱서비스]
행복한 경매를 위한 탁월한 선택!! 부동산경매 전문회사(주)에셋코리아