식품 집중 탐구 | 다시마

풍부한 식이섬유 "국물 맛이 끝내줘요"

腸운동 촉진 변비·대장암 예방 도움
건강·피부미용·다이어트 식품 각광

99세까지 88하게

다시마는 장을 깨끗하게 하고 혈압을 내려주는 천연 건강식품이다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

다시마는 맛도 좋고 몸에도 효자다. 국물 요리에는 그만이다. 손바닥 크기로 잘라낸 다시마 서너 조각을 냄비에 넣고 푹 삼으면 국물 맛이 끝내준다.

최근에는 건강과 피부미용, 다이어트에도 요긴하게 쓰이고 있다. 차를 타 마시거나 환, 가루 등 다양하게 가공된 건강식품도 각광받고 있다.

다시마에는 알긴산(alginic acid)이라는 귀한 식이섬유가 들어있다. 콜레스테롤 수치와 혈압을 내리는데 효과가 있다. 물에 불린 다시마의 미끈거리는 성분이 알긴산이다.

장 속에서 콜레스테롤, 염분 등과 결합, 변과 함께 배설시킨다. 또 혈전이 생기거나 간장에서 콜레스테롤이 합성되는 것을 막는 등 고혈압과 동맥경화를 예방하는 효과가 있다.

알긴산은 몸속에서 흡수되지 않고 장을 자극해 장운동을 촉진, 배변을 돕는다. 꼭 기억해야 할 것은 다시마를 먹을 때는 물을 많이 마시는 게 좋다. 알긴산은 몸속 수분을 흡수해 최대 200배까지 팽창하는데 장은 내용물이 많을수록 활발하게 움직이기 때문이다. 변비뿐 아니라 대장암도 예방한다.

피부에 좋은 비타민C와 E가 풍부하게 들어 있는 다시마는 피부를 윤기있고 탄력 있게 한다. 노화를 예방하고, 기미나 주근깨, 노인성 반점 등의 잡티가 생기는 것을 막는다.

목욕재료로 다시마를 우려낸 물로 씻으면 피부가 맑아진다. 검게 구워 분말로 사용하면 입냄새를 없애주고, 입안 상처나 염증에 치료한다.

단백질과 비타민뿐 아니라, 모발 발육촉진제인 '요오드'도 들어있어 탈모를 막고 머리카락에도 윤기를 주고, 뼈를 튼튼하게 하는 비타민K_2 등이 많이 들어 있어 골다공증을 예방하는 효과가 있다.

다시마는 해조류 가운데 요오드 함량이 가장 높아서 성장기에는 발육을 촉진하고 성인이 되어서는 기초 대사를 활발하게 해준다. 인체에 요오드가 부족하면 비만과 갑상선종을 불러일으켜 쉽게 피로해진다. 특히 하체 비만에 효과가 있다.

요오드의 강력한 효과로 악성 종양이나 염증성 질환, 종기 등을 풀어줘 편도선염, 갑상선종 등에 탁월하다.

차는 젖은 행주로 닦아 적당히 자른 다시마 20g에 한 컵 분량의 물을 넣고 끓인 뒤 다시마를 건져내고 소금으로 간을 맞추면 된다.

물에 불릴 때는 말린 다시마를 하룻밤 동안 물(다시마 20g당 1컵 정도)에 담그면 된다. 그 물을 매일 아침 한 컵씩 마신다.

환은 다시마 가루와 익힌 콩가루를 2 : 1의 비율로 섞어 팥알 크기로 빚으면 된다. 하루에 3~4번, 한번에 5~10알씩 물과 함께 먹는다.

탈모에는 다시마 가루를 걸쭉하게 개어 머리카락에 바르면 좋다. 거칠어진 머리를 감은 뒤 물에 갠 다시마 가루를 고르게 펴 바르고 랩 등을 씌워 20여 분 있으면 된다.

다시마는 두툼하고 바다 냄새가 확 풍기며 바짝 건조된 것이 좋다. 지나치게 검거나 황색을 띠는 것, 윤기가 없는 것은 맛이 없다. 잘 말린 다시마의 표면에는 흰 분이 묻어 있다. 손으로 찍어 먹어보면 약간 단맛이 나는 것이 맛도 좋다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"적혈구 생성·산소 공급, 암 성장 막아줘"

다시마는 예로부터 훌륭한 천연조미료이며, 명차로 마셔온 자양강장식품이다. 한의서에는 '곤포(昆布)'라 해 기를 가라앉히므로 오래 먹으면 야위게 한다고 했다. 성질은 차고 맛이 짜며 독이 없어, 단단한 것을 풀어준다. 따라서 가슴의 적취(積聚)를 풀고, 복(復)중에 뭉친 적(積)을 터뜨리며, 대소변을 순조롭게 하고 일체의 수종증(水腫證)에 효험이 있다.

적혈구를 생성하고 산소공급을 돕기 때문에 암의 성장을 막아준다. 해열 및 이뇨효과도 커서 열성체질의 부인, 갑상선질환, 방광염, 임파절염과 편도선염 등의 염증성질환 및 부종치료에도 좋다.

칼로리가 적고 '요오드' 함량이 많아, 갑상선호르몬 생성을 도와 각종 신진대사활동을 왕성하게 한다. 에너지를 발산시키므로 살이 찌지 않게 한다. 또, '칼슘', '비타민K' 뿐 아니라 칼슘활동을 원활하게 하는 '마그네슘'도 풍부해 뼈를 튼튼하게해 골다공증을 예방하기도 한다.

골다공증의 원인은 칼슘이 적기 때문보다는 장 속에 노폐물이 많아 칼슘의 흡수를 막기 때문이다. 다시마는 '미네랄'이 풍부해 장을 깨끗하게 비워주기에 칼슘 흡수가 잘 되어 골다공증을 예방하는데 도움이 된다.

또 아미노산의 일종인 '라미닌'도 풍부하여 혈압을 내리고, 혈액 속의 콜레스테롤이 혈관에 달라붙는 것을 막는다. '칼륨' 역시 나트륨을 밖으로 내보내 혈압강하뿐 아니라 숙취 해독, 간질환 예방효과가 탁월하다.

혈액순환과 신진대사를 원활히 하고, 장에 필요한 균을 도와 배변을 부드럽게 한다. '동의보감'에도 '담(痰)을 없애고 소변을 잘 나오게 한다.'고 전해져, 변비나 치질뿐 아니라 칼로리가 적어 비만에 응용되어 왔다. 다시마 속의 식이섬유 '알긴산'이 몸속에서 흡수되지 않고 몸 밖으로 빠져나가기 때문이다. 즉, 장을 자극해 장운동을 촉진하고 배변을 돕는다.

하지만 과다 섭취하게 되면 되려 갑상선이상이 올 수 있다.

〈광주예인한의원 374-7575〉

▶ 다시마 요리

▲ 다시마 갈치포 조림 = ①갈치포를 기름 두른 팬에 볶는다. ②조림 간장과 다시마를 넣고 졸인 뒤 참기름을 뿌린다.

▶ 오징어 다시마 말이 = ①칼집 낸 오징어에 다시마, 청·홍고추, 미나리, 당근을 넣고 만다. 초고추장과 낸다.

▶ 두부, 다시마 조개탕 = ①참기름을 두르고 조개살, 마늘을 은근한 불에 오래 볶는다. ②물을 부어 끓여 콩, 두부, 파 넣고 소금·후추로 간한다.

▶ 다시마 겨자채 = 쇠고기는 삶아 편 썬다. 청·홍피망, 밤, 오이도 편 썰어 겨자 장에 무쳐낸다.

〈도움말 = 김지현 요리학원 박은미 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(신수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
토지매매
-나주시 이창동 관리지역 대쥼 15,535㎡ 잔입로 있음 공장부지 등 적합 매매가 4억
-북구 삼각동 주거지역 면적843㎡ 매매가 평당 4억
-광산구 장덕동 용산공단 홀 1,941㎡ 매매가 2억5,000만
-담양군 월산면 동림리 산 80,558㎡ 국도변접 농림지역 매매가 1억5,000만원
-북구 각화동 3층 주거지역 면적 427㎡ 매매가 1억7,000만원
-담양군 용산면리 관리지역 임야 1,400㎡ 2차선로 전원주택지 최적 매매가 1억5,000만원
-담양군 남면 구산리 2차선 국도변 관리지역 6,869㎡ 매매가 1억 6,000만원
-광산구 송정동 공항소재지 2층주거지역 526㎡ 매매가 1억3,000만원
-서구 화정동 화정역 208㎡ 무허 12세대분가능 매매가 1억8,000만원
건물매매
-북구 두암동 상권최고 시가지코너 대지 1,026㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억에 월4,000만원 융자 18억 매매가 60억
-북구 우산동 부동도서관 근처 대지 208㎡ 건평379㎡ 세보증금 6,000만원 월350만원 매매가 2억7,000만원
-전대 광문교 대로변코너 대지176㎡ 건물 632.2㎡ 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
-북구 풍향동 교대앞 대로변 대지 195.4㎡ 건물 697.3㎡ 세보증금 8,000만원에 월250만원 지하1층 지상5층 매매가 6억
-북구 일곡동 상업지역 대지 378㎡ 건 1550㎡ 지하1층 지상5층 세20억5,000 보증금에 월600만원 매매가 11억
-북구 운암동 대지 300㎡ 건평 998.6㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 6억 3,000만원에 월440만원 매매가 14억
-북구 두암동 대로변 땅에 건평 4,458㎡ 세보증금 14억에 월3,000만원 매매가 56억
-서구 농성동 대로변코너 대 615㎡ 건평 1,139㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자 5억5천만 매매가 10억
-북구 중흥동 모아아파트앞 대로변 대지 145.3㎡ 2층 135.2㎡ 매매가 1억 4,000만원
-북구 용봉동 현대APT정문앞 대지 370㎡ 건평 약230평 (단층 조립식) 세보증금 4800만원/월180만원 매매가 4억3,000만원
-북구 용봉동 우산주공 정문앞 식당건물(현재성업중) 대지 208㎡ 건평 122㎡ 최고요지 매매가 4억 3,000만원
급매 고시원매매
-북구 용봉동 상대뒷편 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물2동A,B동 실86실 월수입 약1800만원 융자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원
주유소및 부지매매
-북구 오치동 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 성업중 설매출 매우 매매가 14억
※주유소, 종전소, 클린디랜보유, 클린점수원영
※원룸, 고시원 클린디랜보유 상담요

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
◉건물
- 대지600PY 건물1,350PY 보증금36억 월세3,000만원 (지역최고상권)융자12억 매가85억 (토지와 교환가능)
- 대지200py,건물725py(신축)융자8억 보증금8억 월1,700만원예상 매가34억(동림2지구 주공입구)
- 대지 1,623㎡(490평)건평 4,100㎡ (1,250평)(신축)병원,학원적합 매가65억(상무지구)
- 보증금 20억 월세 3,600만원 융자 18억 매가65억(농성동)
- 보증금 5억 월세2,000만원 융자7억 매가27억(첨단지구)
◉토지
- (상무지구)2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
- (상무지구)727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원(유흥가능)
- (상무지구)450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가능)
- (상무지구)330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(시청역입구)
- (상무지구)3,593㎡(1,087) 3.3㎡당 600만원
- (쌍촌동)800세대 아파트입구877㎡ (266평)3.3㎡당350만원(수퍼적합)
- (광산구동산동)그린벨트73,000㎡ (2만2천평)농장 3.3㎡당11만원
- (쌍촌동)대지512㎡(155평)20M 도로평 3.3㎡당 265만원
- (장동동)3,760㎡(1,140평)평당40만원
- (풍림공및고용보입구)4,300㎡ (1,300평)3.3㎡당950만원
- (하남2지구)근린시설(병원,학원,목욕탕적합)1,652㎡(500평)㎡당700만원
- (금호지구)1,200㎡(360평)3.3㎡ 당550만원(병원·학원·식당적합)
- (수완지구)대지528㎡(160평)3.3㎡ 당470만(주공아파트정문 앞)
◉모텔,호텔매매
- (상무지구)객실35개 융자20억 매가28억
- (상무지구)객실60개 융자36억 입대보증금6억 월세3,000만원 객실 적영 매가 88억
★양도세문제 부동산 교환 상담환영★

에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
수완택지지구 200평
첨단지구 500평 200평
건물 28억 (보4억 월2000만원)
골프 연습장 (광주)
주유소 부지
공장부지 (담양 2천~8천평)
분양·임대
첨단중앙메디칼센타
(2008년 2월 준공)
1층 53평 58평 40평 편의시설
2~6층 각166평 병.의원
7층 70평 모든업종 가능
건물 28억
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(매)529-1409 상담 010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2007 최신 합본(광주나주화순장성담양함평)
지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 한일지도를 사랑해주신 사장님들께 특별세일을 실시하오니 7.20~8.20 한달동안 좋은기회를 놓치지 마시기 바랍니다.
이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 가지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지정, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록
최신 (광주나주화순장성담양함평) 지번도 책 판매중 (5개시군 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) ☎(062)520-1409 ☎527-6310
장기:100만원 특별할인가:30만원
※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※관내기시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 힘을 달아드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】

부자되세요 공인중개사 사무소
대 표 : 김 갑 룡
☎(代)655-8249, 핸 011-9618-9691
1. 광제빌딩상가 임대(신축)
1)상무지구 최고의 상권 (차평동 1256-6)
2)상무역에서 5분거리(이비돔식당옆)
3)전업종 가능
4)각층(1~5층) 528㎡(160평)
2. 매매 (상가건물 매월동)
1) 대지 : 860㎡(260평) 연건평 320평 (3층)
2) 농산물 공판장 앞
3) 매매가 : 상담후 결정
3. 급매 (신축원룸)
1) 위치 : 서구 금호동 화개초등 부근
2) 구조 : 1층-주차장, 2,3층-원룸4개·투룸2개·쓰리룸2개 4층-인집
3) 융자금액 : 6천만원
4) 매매가 : 상담후 결정
4. 매매 (상가건물 금호2동)
1) 대지면적 : 478.8㎡(144평) 연건평1,094㎡(331평)
2) 보증금 2억8천2백만원
3) 월세 710만원 융자금 3억
4) 매매가 상담후 결정
5. 급 매(땅)
1) 곡성군 삼지면 임야 관리지역
2) 면적 : 88,069㎡(26,640평)
3) 전원주택, 수련원 적합. 도로접함. 경사도평판함
4) 매매가 상담후 결정
6. 경공매 매수신청대리
- 권리 분석