

[웰빙]

식품 집중 탐구

상추

▶ 상추 요리

비타민·미네랄 풍부한 '천연 강장제'

신진대사 도와 피로 회복에 좋아

섬유질 다량 함유 변비 예방 효과

99 세까지
88 하게

좋다.

철분은 간과 비장에 저장되다가 필수아미노산과 함께 조혈효과를 낸다. 빈혈을 예방하고, 금성출혈시 사용되기도 한다. 마그네슘은 근육조직, 뇌, 신경계에 활성을 돋운다. 칼슘의 흡수를 돋는 비타민 A는 갱년기 이후 골다공증을 예방한다. 비타민 B는 피부노화를 막고 머리결을 윤기 있고 부드럽게 유지하도록 돋는다. 상추 속의 비타민 C는 미용뿐 아니라, 월경불순, 습관성 유산 등에도 좋다. 규소는 유황, 인과 함께 피부, 속눈썹, 모발의 유지와 밝유에 효과가 있다.

상추 일출기의 '락투카리움(Lactucarium)'은 진정, 진통의 효과가 있다. 신경과민이 되거나 '화병'을 일으키 쉽고 감정의 격변이 심한 체질에 좋다.

두통이 심하거나, 지나치게 스트레스를 받거나 우울할 때도 상추를 먹으면 한결 기분이 좋아진다. 상추에 들어 있는 '루테인'은 눈의 신경을 보호하고 눈을 건강하게 지킬 수 있도록 돋는다.

또 섬유질이 풍부해 장 활동을 도와 배변을 부드럽게 하고 변비 때문에 생기는 독소를 해독해주기도 한다.

상추는 변비로 고생하는 여성들에게

상추에는 비타민과 미네랄이 풍부해 긴장 완화와 피로 회복에 좋다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

게 좋다. 상추에 풍부한 섬유질이 장 활동을 도와 배변을 부드럽게 하고 변비 때문에 생기는 독소를 해독해 주기 때문에. 오랜 변비로 타박한 기운이 상체 쪽으로 역류해서 피부가 좋지 않았던 사람이나 소화가 원활하지 못한 사람들에게 적극 권한 만하다.

상추는 수분이 많아 탈수가 일어나기 쉬운 여름을 건강하게 날 수 있도록 돋는다. 뜨거운 햇볕 때문에 생길 수 있는 두통이나 현기증에도 좋을 듯 차운 헛벌 때문에 생길 수 있는 두통이나 현기증에도 좋은 약이 된다. 상추의 풍부한 비타민

과 미네랄은 피로 회복에 좋으며, 천연 강장제 역할을 한다.

상추를 충분히 섭취하면 백내장이나 환각증증증의 예방과 개선에 크게 도움이 된다. 루테인은 많이 함유한 상추를 계속 보충하면 건강한 눈을 유지할 수 있다. 상추는 사과신이나 구연산, 각종 비타민이 골고루 함유돼 있어 스트레스 해소에 효과가 있다.

상추를 야채와 같이 먹으면 여드름 치료에 좋다. 상추만으로는 즙을 내기가 어렵기 때문에 수분이 많은 사과, 양배추 등을 함께 마시기 더 쉽다.

포기상추가 맛있으며, 잎이 처져지 않고 윤기나는 것이 심심하다. 쌈밥은 보통 편육과 함께 먹는데, 알칼리성이 야채와 산성이 고기가 만나 몸에도 좋은 이상적인 조합이 된다.

최근에는 고혈압을 예방하는 상추도 나왔다. 혈전용해 효소를 함유해 고혈압이나 뇌졸증 등 성인병 예방에 효능이 탁월한 상추도 개발됐다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 상추 쇠고기 구이=①상추를 씻어 두세번 정도 접는다. ②쇠고기에 양념을 고루 바무려 팬에 굽는다 ③상추 위에 구운 쇠고기와 어슷 찔기한 홍고추를 얹어 낸다.

▶ 상추장떡 =

①상추, 당근을 씻어 채썬다 ②물에 고추장, 된장, 밀가루를 부어 반죽을 만들여 야채를 넣고 팬에 굽는다.



▶ 상추 걸절

이=①상추에 간장, 고춧가루, 깨, 소금, 다진 마늘, 파를 넣고 버무리고 참기름으로 맛을 낸다.



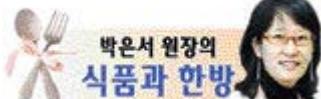
▶ 그린 샐러드

=①상추, 캐모, 무는 채썬다. ②그릇에 ①을 속주나물과 함께 담는다. ③입맛에 맞게 소스에 버무린다.



〈도움말=김지현 오리학원 박은미 연구원·푸드스타일리스트 정강업〉

“오장 편안하게 하고 기 통하게 하는 야채”



상추는 옛 유럽에서 의약품으로 쓰였다. 중국에서도 식육을 듣는 '월강초'라고 부르며, 입맛을 돌게 하며 소화를 도와준다고 전해진다.

'한의학본초서'에는 '와거'로 부르며 '오장을 편하게 해서 막혔던 기를 풀고 차기운 기운을 다행다(통리오장과발방·통리五臟過發冷)'고 설명하고 있다.

'동의보감'에서도 상추는 성질이 차고 맛이 쓰며 오장을 편안하게 하고 가슴에 막혔던 기를 통하게 하는 야채로 기록됐다.

찬 성질은 입냄새를 없애주며 치아를 하얗게 해 준다. 특히 입은 태워 입병에 쓰여져 왔다. 열을 내려주기 때문에 소변이 잘 나오지 않거나 배가 나오는 데도 효험이 있다.

또 유방암 예방에 좋은데, 수유 중에 상추를 많이 먹거나 상추씨를 가루 내어 먹으면 도움이 된다. 기혈은 왕성한데 젖이 막혀 잘 나오지 않는 경우에 효과를 볼 수 있으나, 기혈의 허약해 젖이 부족해 잘 나오지 않는 경우에는 무의미하다. 상추의 씨도 젖을 잘 나오게 하는 효능이 있으며 소변 역시 잘 나오

게 한다.

최면효과를 내 예로부터 수면촉진제로도 잘 알려져 왔다. 잠이 오지 않을 때 쑥갓과 섞어 녹즙으로 만들어 마시거나 상추쌈을 해먹으면 도움이 된다.

피를 맑게 하는 정혈 효과가 있어, 각종 오염으로 인해 몸속에 쌓인 독소와 노폐물을 해독한다. 달이 걸려 근육통이 심하거나 타박상이 있을 때 잎을 찧어서 환부에 붙여두면 좋다.

야생 상추는 황달치료에 쓰이기도 한다.

또 강장의 기능을 돋고 피를 맑게 해주어 음주 후 컨디션을 되찾는 데 효과적이다. 숙취로 인한 두통을 해소하기도 한다.

상추즙은 결핵환자와 위궤양 환자에게도 매우 효과가 크며 이뇨제로도 널리 이용된다. 따라서, 잡자리에서 일어나면 얼굴과 손이 푸석푸석 부어서 기분이 언짢은 여성에게 권한 만하다. 수분이 많아 탈수가 일어나기 쉬운 여름을 건강하게 날 수 있도록 드는다.

하지만 많이 먹으면 즐음과 나쁜한을 불러올 수 있으므로 주의해야 한다. 또 찬 성질이므로 냉병이 생길 수 있고, 지나치게 기를 가라앉히기도 한다. 기력이 약하거나 몸이 차고 설사를 자주 하는 사람은 적게 먹는 것 이 좋다. 〈광주에인한의원 062-374-7575〉

대인동삼일부동산

☎ (0)223-1140, 5210 월 011-602-2532
(광주은행 신분점원, 대인동 소방서 건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사설분

상가 전문소개업체인 저희

부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중
점포가 잘 형성되어 월세
가 다른 지역보다 더 많이
나오고 앞으로 더욱 줄어들
될 비전 있는 곳으로 1층
점포가 4~5칸 정도에 점
포가 여러 칸인 상가를 대
표적인 것만 골라 물건을
많이 확보하고 있어 일일
이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정
을 내리실 때에는 상가전
문 소개업체인 광주에서
오랜전통 있는 저희 부동
산에 꼭 한번 방문 하시면
책임지고 최선을 다하겠
습니다.

금보부동산컨설팅

☎ (0)21-8949 월 011-602-2223
(산수동 543-51 두원타운문구 삼거리)

토지매매

• 대지500 면적 15,525㎡ 건립로 있음 광장
부지 등 권리 매매가격

• 광주동 주거용 면적 15,525㎡ 대지 10,848㎡
• 광주동 광장 64㎡ 평 1,541㎡ 평가 1,000만원
• 단지 8,000㎡ 면적 8,000㎡ 대지 6,565㎡ 평가 1,000만원
• 평가 1,000만원

• 투자면적 9,000㎡ 면적 9,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 8,800㎡ 평가 1,000만원
• 단지 9,000㎡ 면적 9,000㎡ 대지 8,000㎡ 평가 1,000만원

• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 9,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 10,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 11,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 11,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 12,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 13,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 14,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 15,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 16,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 17,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 18,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 19,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 20,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 21,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 22,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 23,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 24,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 25,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 26,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 27,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 28,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 29,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 30,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 31,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 32,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 33,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 34,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 35,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 36,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 37,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 38,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 39,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 40,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 41,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 42,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 43,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 44,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 45,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 46,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 47,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 48,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 49,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 50,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 51,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 52,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 53,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 54,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 55,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 56,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 57,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 58,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 59,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 60,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 61,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 62,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 63,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 64,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 65,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 66,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 67,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 68,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 69,000㎡ 평가 1,000만원
• 단지 10,000㎡ 면적 10,000㎡ 대지 70,000㎡ 평가 1,000만원