식품 집중 탐구 밀

단백질 많아 노화 막고 면역 기능 도와

피부 보습 효능 화장품 원료로 인기

여성 신경 불안·히스테리 증상 치료

99세까지 88하게

밀은 보리와 함께 인류가 가장 오래전부터 경작해온 작물이다. 이집트 고분과 신석기시대 유적 등에서 발견되고 신라·백제시대의 유적에서도 관찰될 정도로 인류의 오랜 먹거리다.

'금강' '올그루' '진품' '조은' 등 우리밀의 품종은 다양하고, 복합 다당류 단백질이 다량 함유돼 있어 면역기능을 높여주고 노화를 억제한다.

밀은 칼슘·인·철분·비타민 B1·B2가 많기때문에 피부 노화방지 및 미백·보습을 효과가 있어 촉촉한 피부를 유지시켜 준다. 특히 '콜라겐'이 많이 포함돼 유럽 등에서는 기존의 콜라겐 추출식물을 대체할 새로운 식물로 각광받고 있다.

또 기름을 흡수해 세제 대신으로도 사용된다. 포도 등의 과일을 씻거나 팩으로 얼굴의 유분제거, 기름에 튀지않게 생선 굽기 등에도 응용된다.

통밀은 대변의 소통에 효과적이다. 또 더위 먹었을 때 밀가루를 물에 타서 먹으면 배가 따뜻해지면서 원기를 되찾게 된다. 더운 여름날 먹는 칼국수 역시 선조들의 지혜가 담긴 건강 음식인 것이다.

최근에는 밀을 이용한 화장품들이 인기를 끌고 있다. 밀은 피부에 수분을 공급하고 수분막을 보호하는 효능을 지녔기 때문이다.

밀은 국수와 빵, 과자 등 각종 가공식품의 원료다. 하지만 국내 생산량이 부족해 대부분을 수입에 의존하고 있다. 밀은 지난해 기준 자급률이 0.25%에 불과하다. 지난해 국내 밀 수입량은 220만t. 2000년 이후 매년 200만t 이상의 수입량을 기록하고 있다. 이 기간 쌀 소비는 지속적으로 줄어 매년 1~4%씩 감소했다. 쌀 소비는 줄어들고 밀 소비는 꾸준하다는 것이다.

수입밀은 대부분 봄에 심어 여름에 거두는 반면, 우리밀은 가을에 심어 겨울, 봄을 지나 초여름에 거둔다. 현재 미국·호주 등지에서 들여오는 수입밀은 여름작물이다. 병충해를 이기기 위해 농약을 치며, 30~50일이 걸리는 긴 항해를 견뎌야 하기 때문에 방부제를 사용하지 않을 수 없다는 게 우리밀 운동을 펼치는 전문가들의 주장이다.

국내 검역시 검출된 수입밀의 살충제 양은 물론 허용기준치 이하가 대부분이지만 국내에선 살충제가 금지돼 있는 현실을 고려할 때 수입밀의 안전성이나 신선도는 상대적으로 떨어진다는 것이다.

이 때문에 밀가루는 '몸에 좋지 않는 식품'이라는 이미지가 강하다. 유통되는 대부분의 수입밀가루는 섬유질의 단단한 껍질을 제거한 정백 밀가루로 밀에 들어있는 영양소와 섬유질을 모두 깎아내 영양소가 적다. 또 장운동을 나쁘게 해 인체 면역력을 떨어뜨리는 것으로 알려졌다.

하지만 우리밀은 다르다. 지난 2000년 강원대 부속 한국영양과학연구소 최면 교수팀의 실험 결과 우리밀 음료를 섭취한 대학생들의 몸에서는 체내 면역 세포의 활성을 돕는 특수 성분인 '인터페론 감마(interferon gamma)'가 먹기 전보다 증가한 것으로 드러났다.

우리밀 음료를 섭취하기 전 남녀 평균 혈액 1cc당 인터페론 감마는 0.93~0.95IU(국제단위)이었으나, 섭취 후 6주째에는 1.02~1.08IU로 증가해 면역 기능이 크게 높아진 것으로 나타났다.

한국식품위생연구소의 농약 잔류 시험에서도 우리밀에서는 66종의 농약이 전혀 검출되지 않았다. 우리밀은 가을에 파종해서 봄에 수확을 하기 때문에 잡초나 해충의 피해가 심한 여름 장마를 피할 수 있다. 덕분에 살균제나 살충제 같은 농약을 할 필요가 없는 것이다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

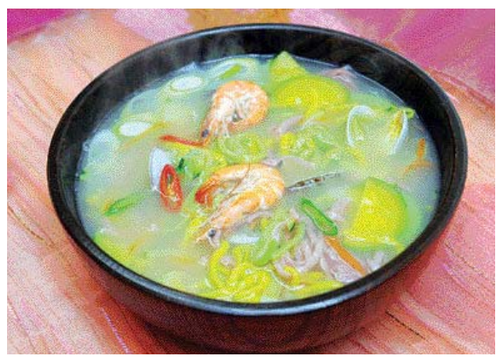
밀은 면역 세포의 활성을 돕고, 피부를 촉촉하게 해주는 효과가 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

밀 요리

▲밀 화전=①밀가루에 소금, 물을 넣고 반죽한 다음 둥글게 빚어 기름 두른 팬에 지진다. ②대추와 쑥갓으로 장식한다.

▲밀 설기떡=①밀가루와 쌀가루에 물을 넣고 섞은 후 체에 내린다. ②①에 설탕을 넣고, 말린 배를 넣은 후 찜솥에 10~15분 찐다. ③대추와 호박씨로 장식한다.

▲건과일 파운드 케이크=①버터와 설탕을 거품기로 섞어 설탕이 녹으면 계란 넣고 다시 섞는다. ②체에 거른 밀가루와 우유, 잘게 썬 건과일을 넣고 틀에 담아 180도 오븐에서 15~20분가량 구워낸다.



▲3색 밀 칼국수=①치자, 비트, 부추로 색을 낸 반죽을 밀어 편 뒤 채썬다. ②다시마, 조개를 넣고 끓인 뒤 다시마와 조개를 건져둔다. 소금으로 간을 하고 삼색 국수를 넣고 끓인다.

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강엽〉

박은서 원장의 식품과 한방

"대추와 함께 갈아 먹으면 식은 땀 막아줘"

부소맥(浮小麥)은 덜 익은 쭉정이 열매를 말한다. 약재로 쓸 때 물에 담가서 위로 뜨는 것을 쓰기에 이름지어졌다. 약재의 성질과 맛을 아울러 이르는 성미(性味)는 달고(甘), 짜고(鹹), 차가워(涼) 다른 약재와 함께 달여 먹으면 기운을 더해주고, 위와 장을 튼튼하게 한다.

한의서에는 "가슴이 화끈거리고 답답하면서 열이 오르거나 갈증이 나는 것을 없애주고, 소변이 잘 나오게 하며 간장의 기를 보양(補陽)해 준다(小麥 微寒 除煩熱 止渴 利尿 養肝血)"고 기록됐다.

또 심(心)을 보하며, 대추와 같이 함께 달여먹으면 저절로 땀이 나는 것을 막아주는 효과가 있다. 비폐기능이 허약해 흐르는 식은땀과 허화(虛火)로 인한 식은 땀을 치료한다. 뼈가 쑤시고 미열이 나는 증상에도 사용한다.

특히 잠을 자면서 흐르는 식은땀(盜汗)등의 치료에 도움을 준다. 어른이나 어린이의 골증열(骨蒸熱)과 기열(肌熱), 허로열(虛勞熱)을 치료할 때는 약간 볶아서 쓴다. 여성들의 신경불안, 히스테리증상 치료에도 쓰인다.

외상출혈이 있거나 끓는 물 등에 데인 상처에는 밀을 불에 볶아 가루를 내어 상처에 붙이면 잘 낫는다.

밀의 줄기, 꽃, 뿌리 등 전초(全草)는 '봉선'이라 하여, 풍을 없애고 혈액순환을 원활하게 하며, 염증을 제거하고 통증을 멈추게 하는 효능이 있다. 류머티즘 관절염, 타박상, 종기나 습진을 치료한다.

한약을 복용할 때 밀가루 음식을 멀리하라고 한다. 밀의 껍질은 찬 성질이지만 알맹이는 따뜻한 성질이어서 밀가루는 열이 있으며 풍기를 동하게 한다. 열이 많은 분들이 먹으면 열이 더욱 오르게 된다.

중풍이나 당뇨병 등 성인병의 발생을 더하기에 주의해야 한다. 당뇨병에는 반드시 피해야 한다.

밀가루 음식을 먹고 체한 경우에는 무가 좋다. 하지만 기를 막는 성질이 있기에 소화기능이 약한 사람에게는 오히려 부담이 되므로 주의해야 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

♣매매 및 교환♣
전남 신도청앞 일반 상업지, 숙박, 위락시설부지(건축가) 140평(평당 700만)절충가, 상가건물 교환상담 환영
☎011-330-9365 (주인직)

솔로몬공인중개사
여수 엑스포전지역
☎(061)644-9644 핸 010-3999-2500
(물건 다량 보유)
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 주거지역 평당:60만~70만
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 상업지역 평당:160만~250만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 2차선 도로접 조망 경관최고 1200평 평당매가:20만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 도로접 조망 경관최고 1000평 평당매가 15만원
·여수시 돌산읍 올림리
관리지역 2차선 도로접 조망 경관최고 5000평 평당매가:7만원
토지공사 분양택지
돌산택지지구. 엑스포행사장
위락시설지구. 숙박시설
시세보다 싼 매물 다량보유
돌산지구 토지공사택지매매전문
★매물 다량보유 상담환영★

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
목욕탕 임대 급히 구함
1. 지 역 : 광주시내
2. 조 건 : 보증금 2억까지 가능. 가스보일러 이며 대출이 적은 물건
시외 농장부지 급히 구함
1. 지 역 : 영암 무안 함평군 내
2. 면 적 : 3-4만평
3. 조 건 : 차량진입이 가능한 밭이나 야산 (산림 벌채 가능한 산)
4. 이용목적 : 밭 작물 재배
5. 가 격 : 상호 협의 후 결정
◀ 상가 건물 급매 ▶
◎광산구 우산동 주공아파트 앞, 대지304㎡(92평) 지하1층 지상6층 건물1160.19㎡(351평) 임대보증금 1억8천만원 월450만원 매매가 8억원
◎광산구 운남동 삼성아파트 정문 앞, 대지548㎡(166평) 지하1층 지상5층 건물1921㎡(581.3평) 보증금2억 1000만원 월1105만원 대출11억 매매가 16억 5천만원
◀ 수익성 좋은 원룸 ▶
◎광산구 소촌동 금호타이어 인근, 대지933㎡(282평) 건평1299㎡(393평) 원룸30실 투룸 6실 주택 2실 보증금4억 2800만 월 653만원 대출 4억원, 매매가 11억5천만원
◎광산구 신가동 신축건물 대지208㎡(63평) 건평380㎡(115평) 원룸9 투룸3 매매가 4억 2천만원
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 지상4층 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 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 6억 월1800만원
◎41억 상업지역 빌딩
대200P 건1,100P 보12억 월세2,000만원
◎47억 빌딩
대600P 건1000P 보10억 월세3000만원 융자20억 포함
◎63억 빌딩
대320P 건1800P 보21억 월세4000만원
◎120억 공장부지
공업지역 12,000P 현재 공장 운영중
주유소 전문중개
◎9억 주유소 급매
대300P 35m도로변
◎13억5천 시내 주유소 급매
대400P 일매출 800만~900만원
• 병원부지 전문중개 •
◎ 13억 병원 의원용 건물 급매
대115P 건420P지하 1층 지상 5층
땅
◎정비 공장부지 600P
상업지역 35m 도로접 P당 270만원
• 임곡동 그린벨트 •
논 1500P P당 5만
◎평동 3200P
주택 5억5천 그린벨트
◎창평 4200P 9억
제1종 주거지역
◎골프연습장 부지3 8,000P
자연녹지 복구 P당 50만원
◎장비공장 창고부지 자연녹지 소태동
250P P당 85만원
◎오피스텔부지 300P
전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800P 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성홈플러스에서 10분거리 P당 5만원
◎동림동 생산녹지 800P 매매8억
◎담양 임야 25만P P당3,000원
◎담양 관리지역 2000P
2차선 도로접 임야 P당 9만원
◎광산구 상무동 준주거지역2000P P당 10만원
◎대덕면 7,000P 3억7천 고속도로주변
◎골프연습장부지 3,000P
P당 120만원 30m 도로접
◎임자부지 2,700P P당 7만원
◎전원주택 화순읍 수만리 1,000P
3~4채 가능 P당 50만원
◎화순읍 연수원부지(장뇌삼재배중)
13만평 36억
◎목과소재지 2억 전원주택·과수원
1500P 2억
• 7억 5천 고시원 급매 •
대지 75P 건150P 룸45개 월세1012만원 전대후문앞
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P
APT1800세대 마트겸 목욕탕
대120P 건270P 현재 주인직영중 매12억
급매 시외땅 180만P
• P당 4만원 목장용지 및 잡종지

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 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 비로 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,남감호텔] 긴급 매각
대지:90평 건물:지하1층(유흥노래홀)지상 8층: 현, 모텔로 이용중임
월산동로타리 농협 바로뒷편~장봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 임대용건물로 건물리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 8억5천만
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사후 모텔로 임대가능
감정가50%공시지가50%이하 물건 긴급매매
1. 신안동 사거리 대로변 6층 건물 감정가27억 매매가16억(부동산 교환도 가능)
2. 광천동 신세계백화점부근 예식장 7층 건물 감정가 34억 매매가 15억
3. 감정가 70% 신축아파트 긴급매매
① 상무지구 로얄타운파크 67평 분양가 4억5천 긴급매매가 3억5천
② 운림동 현대아이파크 53평 분양가 2억7천 매매가 2억2천
현금투자 최요지 긴급매매
1. 목포·영암·삼호중공업부근 도로변 토지4,000평 공장·창고·전시시설·기타 현금투자 최요지 매매가 평당 35만원
2. 담양 창평 유촌리 임야 40,000평 유촌저수지 뒷편 토지, 차량입가, 관리지역 매매가 평당4만5천원
3. 남구 진월동 광주대입구 나대지230평 교회, 식당, 건물신축부지 적합 매매가 평당 250만원
4. PC.컴퓨터 솔루션. 임대사업 인수하실 분 현금2억 투자 시 월1천만원 수익보장 유망사업. 주인사정상 매매 상담환영
5. 곡성 죽곡면 국도변 흑염소농장 2만5천평 주택 1동 축사2동 매매가 4억5천
2007년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
광주남구·동구·화순·나주·영암·해남지역 환영!!
센트럴시티웨딩컨벤션
2008년 봄 예식 예약 접수중
▪결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
☎675-8500
(광주대학교 입구)