

식품 집중 탐구

잣

▶ 잣 요리

아침 공복에 20 알씩...뱃살이 '쏙쏙'

풍부한 불포화지방산 동맥경화 예방

혈액순환·심장강화...피부노화 방지

99 세까지
88 하게

대해 중국의 한의서에 기록돼 있으며, 고려시대에는 인삼과 함께 서역에까지 수출되는 최고의 특산품으로 인정받기도 했다.

정월대보름에 부럼으로 먹는 잣은 맛이 고소하고 영양도 풍부하다.

잣은 혈액과 심장에 좋다. 뿐만 아니라 치매 예방, 피부 관리, 다이어트 등에도 효과가 있다.

잣에는 올레인산, 리놀렌산, 리놀레인산 등 풍부한 불포화지방산이 들어있다. 이를 성분은 콜레스테롤을 감소시키고 푸석해진 피부에 윤기를 돌게 한다.

또 고혈압, 동맥경화를 예방하는데도 효과가 있다. 혈관을 강화하고, 피를 깨끗하게 해주는 정혈작용이 탁월하다.

특히 잣은 탄수화물, 단백질과 함께 비타민A, 비타민B1, 비타민B2, 비타민E, 철분, 칼슘, 마그네슘, 인 등이 함유된 고열량 식품이다. 신진대사를 활발히 할 뿐 아니라, 피부의 잔주름과 노화예방에 탁월하다.

풍부한 마그네슘이 심장혈관 세포에 칼슘이 지나치게 흘러들어 심장박동에 이상이 생기는 것을 막아준다. 시력 강화와 빙igel 좋은 비타민E는 머리카락이 빠지는 사람에게 섭취하면 모공이 튼튼해져 탈모가 호전되고, 머리에 윤기를 준다.



마그네슘이 풍부한 잣은 혈액 순환에 좋고 심장을 튼튼하게 해준다.

/워직랑기자 jrw@kwangju.co.kr

잣에 포함된 지방은 육류의 지방과는 다르다. 동물성 지방이 세포막이나 혈관벽을 딱딱하게 하지만 잣의 불포화지방은 세포막을 부드럽게 해 세포 내 노폐물을 잘 배출되도록 돋는다.

이 때문에 잣을 매일 공복에 먹으면 뱃살빼는 데 효과적이다. 하루에 20~30개를 그냥 먹으면 되고, 잣죽을 섭취해 먹어도 좋다. 잣가루를 찹아서 빵이나 빵에 넣어 먹어도 되며, 아이들이 싫어하지 않도록 잣을 살짝 볶아 먹어도 좋다.

아 수제비에 넣어 먹는 방법도 있다. 또 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 막아준다.

고지혈증, 동맥경화증을 예방하고 혈액순환을 원활하게 한다. 잣은 입맛이 떨어지면서 기운이 없을 때 먹는 영양식으로 열이나 강정, 기름, 죽, 단자 등으로 만들어 먹는다. 또 텁, 찜, 신선로, 약식, 편, 광과 등 입맛을 돋우는 고명으로도 다양하게 먹을 수 있다.

자연건조로 말린 잣은 잣죽이나

강정, 수정과, 약밥, 슬안주 그리고 간식으로 즐겨먹는다.

지리산의 잣이 특히 고소하다. 현재 국내에 유통되고 있는 잣은 60% 이상이 중국산으로 추산된다.

껍질이 두껍고 오래된 고목이 많은 지리산 잣은 껍질이 얇은 가평, 홍천 등지의 잣보다 우수하며, 중국산과는 비교할 필요가 없을 정도로 질적 차이가 난다. 어둡고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▲ 잣 죽=①불린 쌀과 잣을 간다. 쌀을 먼저 냄비에 끓인다. ②舀이 들면 잣 간 것을 넣고 잠시 끓인 다음 통장을 넣어 소금으로 간한다.



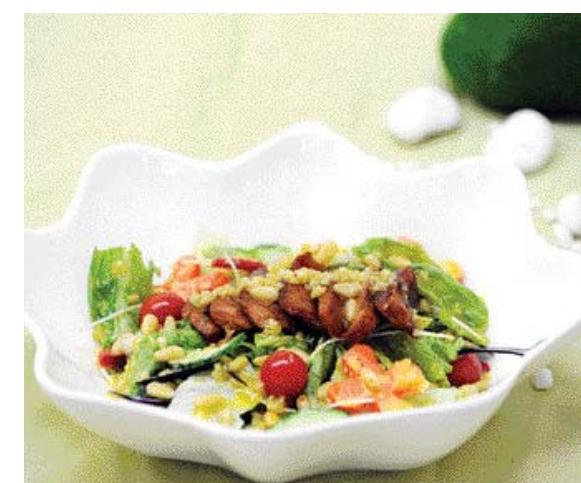
▲ 잣 터트=①버터, 설탕, 달걀, 밀가루, 다진 잣을 넣고 섞은 뒤 얕게 밀어 모양틀로 찍어 오븐에 구워낸다. ②구운 터트 속에 커스터드 크림을 담고, 캐러멜 소스를 입힌 잣을 올려 다시 오븐에 5분 정도 구워낸다.



▶ 수제 잣 소시지=

①돼지고기 간 것에 잣, 양파, 마늘, 깻잎, 대파, 훠고주 등을 넣고 소금, 후추, 굴소스로 간한다.

②멥으로 둘둘 말아 끓는 물이나 찜기에 넣고 약한 뒤 썰어 담고 간장, 생강, 설탕, 조미술, 오렌지소스를 끼얹는다.

▶ 잣소스 닭가슴살 샐러드=①닭 가슴살은 포를 떠서 소금, 후추로 밀간을 한 다음 팬에서 노릇노릇하게 구워낸다.

②양상추와 깻잎, 적재, 양파는 가늘게 채 썬다. ③구운 닭가슴살은 어슷 썰어 샐러드 가운데 올리고 잣소스를 끼얹는다.

〈도움말=김지현 요리학원 김민경·푸드스타일리스트 정강업〉

“맛 달고 성질 따뜻...오장 이롭게 해”

잣은 '불로장수의 묘약'으로 불리는 자양강장제이다. 한약재로는 '해송자(海松子)' 또는 '송자인(松子仁)'으로 칭하며, 맛이 달고 따뜻해 오장을 이롭게 한다.

한의서에는 "성질이 따뜻하고 허하며 골절통, 풍비, 현후를 제거한다(溫能補虛 骨節風寒頭眩暈)"고 전해진다. 심장과 간장, 신장의 경락에 진액(津液)이 생기게 하고, 폐에 윤기를 주어 부드럽게 하므로 건조해서 생기는 마른기침에 좋다.

폐기(肺氣)를 도와 기관지염의 치료와 기침을 멎추고, 피를 토하거나 코피가 날 때 지혈제로도 쓰인다.

또 양기를 더해주며, 비위를 따뜻하게 해 소화기능을 돋는다. 장을 부드럽게 해 변비를 치료한다. 허약한 노인의 무력성 변비와 산후 변비에는 장의 윤기를 더해주므로 효험을 볼 수 있다.

눈과 귀를 밝게 하고, 풍기(風氣)를 물리쳐 주므로 손발이 저리고 빠마다니 우시거나 신

경통이 있는 경우에도 좋다. '간신하약'에 의한 귀울림에도 도움이 된다. 하복부나 허리에 둔증한 통증이 있을 때도 잣은 안태(安胎)효과를 보인다.

피부에 윤기를 주어 얼굴을 깨끗하고 노화를 방지하는 효능도 탁월하다. 또 두부발달을 도와 노인뿐 아니라 젊은 여성이나, 어린이, 수험생들의 기억력 향상 및 체력강화를 위해 권장되는 건강식이다.

마음도 안정시켜준다. 불면증, 피부의 가

려움증, 빙혈, 잣은 입병으로 입 안이 헐거나 헛바늘이 듣는 증상을 치료하기도 한다.

민간에서는 기침 치료를 위해 호도, 찰쌀 등과 함께 끓여 먹기도 하고, 삼씨와 함께 꿀에 타 먹으면 변비치료에 도움이 된다고 해 약재로 활용되고 있다. 출산 후 부인병의 치료와 회복을 위해 잣죽을 쑤어 먹기도 한다. 또 피부에 종기가 나거나 손발이 건조해 자주 트는 경우에는 잣의 진을 바르거나, 분말로 만들어 달갈晖자와 섞어 발라주면 효과가 있다고 전해지기도 한다.

하지만, 평소 대변이 묽거나, 이유없이 정액이 흘러나오는 경우에는 먹지 말아야 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

대지공인증개사

(공정 책임임주개) 현 010-8572-8985

구합니다.

시내지역 구내지역 구내지역 구내지역 구내지역

임대소득이 있는 상가·오피스·

관련지역 임대구함

매각증개대상

「총사부지(허기남)」

임대료 6952만 원 1억 「도천동 자연녹지」

2200㎡ 매798평 공업사, 고등산,

공장, 물류창고 적합

「도천동 생산녹지」

3000㎡ 매7억7천 공업사, 고등산,

공장, 물류창고 적합

「신안동 상업지」

대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억3

천원원

「투자기자 있는 토지」

광산구 유통단 1883㎡ 매2

2억7천원

「답양군 대덕면 임야」

18032㎡ 매3.3㎡당 4543천원 관

립정부청 2차선도로 150m 접경장

「답양군 칭평면 임야」

36023㎡ 매3.3㎡당

256천원 2차선도로 85m 접

「화성동 자연녹지 집주지」

9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 능지

전용 비용7억7천원 물류창고 고가화재

「임대 주거지역 8차선대로변 주광아파트 경문건너편」

대지900㎡ 매7억6천만원 전시판

매장, 물류창고 사무실

「종점동 35㎡ 대로변」

대지920㎡ 환경설식당 2층 건물있음

매8천만원 고급설정, 사옥, 물류창

고 「영광면 단독주택 부지」

영광 구수 파사 비로 뒤 토지 314㎡

매기5700만원

솔로몬공인증개사

여수 엑스포전지역

☎ (061) 844-9644 훈 010-3899-2500

(물건 다량 보유)

· 여수시 둘산을 우두리

분양택지 주거지역 평당: 60만~70만

· 여수시 둘산을 우두리

분양택지 상업지역 평당: 160만~

250만원

· 여수시 둘산을 우두리

지연녹지 2차선 도로점 조망 경

관최고 1200평 평당매가: 20만원

· 여수시 둘산을 우두리

지연녹지 도로점 조망 경관최고

1000평 평당매가 15만원

· 여수시 둘산을 올림리

관리지역 2차선 도로점 조망 경

관최고 5000평 평당매가: 7만원

토지공사 분양택지

둘산택지지구 엑스포행사장

위탁시설지구 숙박시설

시세보다싼 매물 다량보유

· 여수시 둘산지구 토지공시지매전문

★매물 다량보유 상담문명★

A+ 에이플러스공인증개사

시장호흡을 예측하는 전문가들의 자산관리설정가

광주·전남권 토지·건물 구함

Tel: 062) 973-9174, 016-757-8800

토지 구함 수완지구 상업용지

수완지구 개발지구 평당 120억

수완지구 개발