식품 집중 탐구 잣

아침 공복에 20알씩…뱃살이 '쏙쏙'

풍부한 불포화지방산 동맥경화 예방

혈액순환·심장강화…피부노화 방지

99세까지 88하게

수정과 위에 띄운 잣을 간혹 먹지 않고 남기는 사람들이 있다. 하지만 외국 유명 여배우들이 칼로리가 높은 케이크를 많이 먹고도 살이 찌지 않는 이유를 안다면 수정과가 아니라 잣을 먼저 먹어야 할 것이다. 그녀들이 자주 먹는 케이크에는 대부분 다이어트에 효과가 있고 노화된 피부를 재생시키는 잣이 많이 들어있다.

지난 2006년 미국 비만전문가 데니스 브루너 연구팀에 의하면 '한국소나무'(Korean pine·학명 파이너스 코라이엔시스)로 알려진 한국산 잣나무가 비만 치료에 효능이 있는 것으로 밝혀졌다. 잣을 복용한 여성들 사이에서 식욕 억제 호르몬인 콜레시스토키닌(cholecystokinin)과 글루카곤류의(glucagons-like)의 분비량이 각각 65%와 25% 증가했다는 것이다.

예로부터 국내 잣은 세계적으로 명성이 높다. 이미 신라의 잣 효능에 대해 중국의 한의서에 기록돼 있으며, 고려시대에는 인삼과 함께 서역에까지 수출되는 최고의 특산품으로 인정받기도 했다.

정월대보름에 부럼으로 먹는 잣은 맛이 고소하고 영양도 풍부하다.

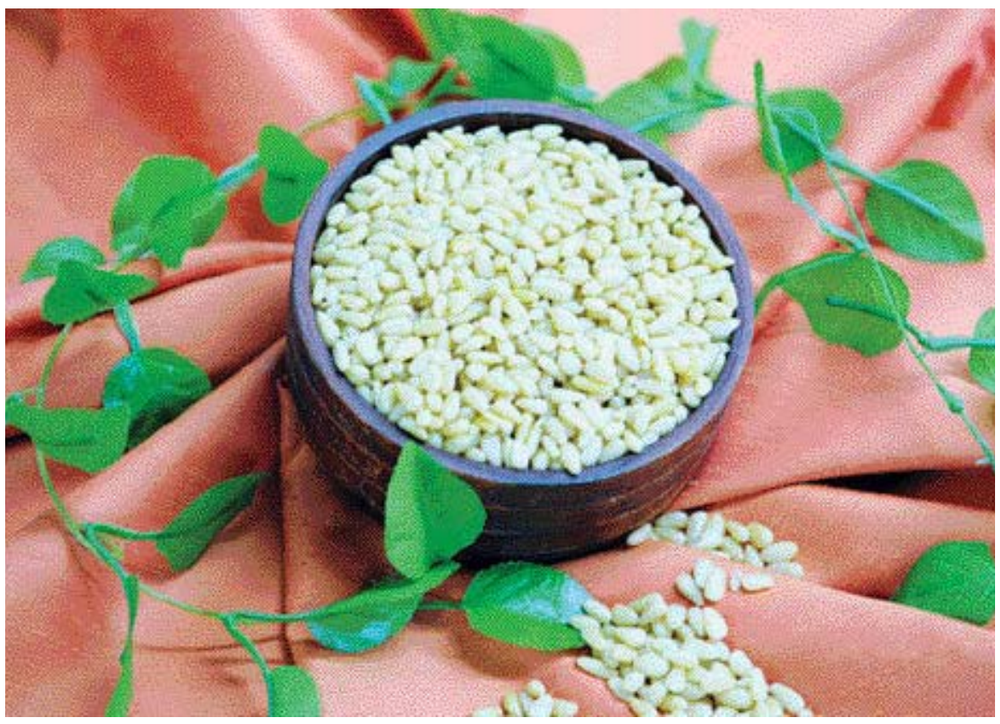
잣은 혈액과 심장에 좋다. 뿐만 아니라 치매 예방, 피부 관리, 다이어트 등에도 효과가 있다.

잣에는 올레인산, 리놀센산, 리놀레인산 등 풍부한 불포화지방산이 들어있다. 이들 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 빈혈에 좋은 비타민E는 머리카락이 빠지는 사람이 섭취하면 모공이 튼튼해져 탈모가 호전되고, 머리에 윤기를 준다.



마그네슘이 풍부한 잣은 혈액 순환에 좋고 심장을 튼튼하게 해준다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

잣에 포함된 지방은 육류의 지방과는 다르다. 동물성 지방이 세포막이나 혈관벽을 딱딱하게 하지만 잣의 불포화지방산은 세포막을 부드럽게 해 세포 내 노폐물이 잘 배출되도록 돕는다.

이때문에 잣을 매일 공복에 먹으면 뱃살 빼는 데 효과적이다. 하루에 20~30개를 그냥 먹으면 되고, 잣죽을 쑤어 먹어도 좋다. 잣가루를 찧어서 빵가루에 넣어 먹어도 되며, 아이들이 싫어하지 않도록 잣을 살짝 볶아 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 엿이나 강정, 기름, 죽, 단자 등으로 만들어 먹는다. 또 탕, 찜, 신선로, 약식, 편, 정과 등 입맛을 돋우는 고명으로도 다양하게 먹을 수 있다.

자연건조로 말린 잣은 잣죽이나 강정, 수정과, 약밥, 술안주 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

박은서 원장의 식품과 한방

"맛 달고 성질 따뜻…오장 이롭게 해"

잣은 '불노장수의 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 골절풍, 풍비, 현훈을 제거한다(溫能補虛 骨節風痺頭眩暈)"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 멈추고, 피를 토하거나 코피가 날 때 지혈제로도 쓰인다.

또 양기를 더해주며, 비위를 따뜻하게 해 소화기능을 돕는다. 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 뼈마디다 쑤시거나 신경통이 있는 경우에도 좋다. '간신허약'에 의한 귀울림에도 도움이 된다. 하복부나 허리에 둔중한 동통이 올 때도 잣은 안태(安胎)효과를 보인다.

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

마음도 안정시켜준다. 불면증, 피부의 가려움증, 빈혈, 잦은 입병으로 입 안이 헐거나 혓바늘이 돋는 증상을 치료하기도 한다.

민간에서는 기침 치료를 위해 호도, 찹쌀 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 달걀흰자와 섞어 발라주면 효과가 있다고 전해지기도 한다.

하지만, 평소 대변이 묽거나, 이유없이 정액이 흘러나오는 경우에는 먹지 말아야 한다. 〈광주예인한의원 062-374-7575〉

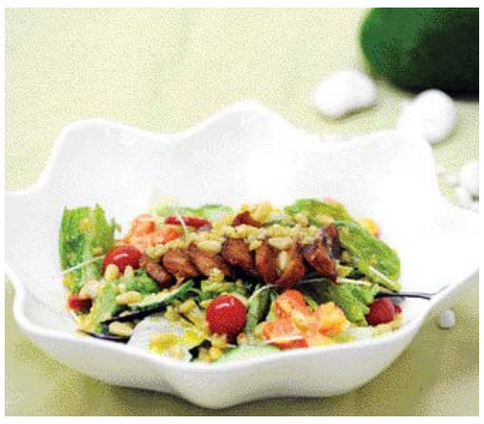
▶ 잣 요리

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

▲잣 타르트=①버터, 설탕, 달걀, 밀가루, 다진 잣을 넣고 섞은 뒤 얇게 밀어 모양틀로 찍어 오븐에 구워낸다. ②구운 타르트 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, 홍고추 등을 넣고 소금, 후추, 굴소스로 간한다. ②랩으로 돌돌 말아 끓는 물이나 찜기에 넣고 익힌 뒤 썰어 담고 간장, 생강, 설탕, 조미술, 오렌지 소스를 끼얹는다.

▶잣소스 닭가슴살 샐러드=①닭 가슴살은 포를 떠서 소금, 후추로 밑 간을 한 다음 팬에서 노릇노릇하게 구워낸다. ②양상추와 깻잎, 적채, 양파는 가늘게 채 썬다. ③구운 닭가슴살은 어슷 썰어 샐러드 가운데 올리고 잣 소스를 뿌린다.



〈도움말=김지현 요리학원 김민경·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 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매도
·금남로 대로점 대지 231㎡(70평) 5층 20억
·충장로 대지 230(70평) 5층 18억
·충장로 대지 208(63평) 4층 18억
·충장로 대지 165(50평) 4층 23억
·황금동 대지 132(40평) 3층 10억
·광산동 구사형 대지 537(163평) 4층 15억
·불로동 챠반대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3면도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지 390(118평) 6층 6억5천만
토지매매
·운림동 4차선접 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월산동 대로접 주거지 1,090(330평 4억8천만
·봉선동 25m접 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
·도천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·인창동 주거지 11,900(3,600평) 3.3㎡당 80만
전원주택
·청풍동 주거지 760㎡(230평) 당 70만
·금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
·운림동 대지 463(140평) 한옥 1억1천만
·지산동 녹지 3,640(1,100평) 3억5천만
·담양 창평 소재지 대지 2,300(700평) 2억
·화순 남면 대지 660(200평) 한옥 4천만
임야
·화순 도곡 관리지역 52,900㎡(1만6천평) 당 8만
·화순 도곡 야산 105,700(3만2천평) 3억
·화순 도곡 3,200평 3.3㎡당 6만
·화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 5억
·화순 한천 218,000(6만6천평)3.3㎡당 6천원
·화순 이양 53,000(1만 6천평) 9천만
기타부동산
·조대 대로변접 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 중원@ 대로접 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 자연녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
▶빌딩
▪대지600 건물1,352 보36억/월세3,100만원(지역최고상권)융자12억대가79억(대물교환가능)
▪대지260/건2,000, 보20억/월4,000만원 융자18억 매가65억
▪대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 융자8억 매가34억
▪대200/건900, 보증금30억 월세1,100만원 매매가55억
▪대300/건1,200 보1억/월800만원 매매가15억 5천
▪대125/건175, 보1억/월800만원 매매가 15억5천
▶땅
(상무지구)
▪2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
▪727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원 (유흥가)
▪450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
▪330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사창역입구)
(기타지구)
▪자연녹지 대로변3,000평(예식장,학원적합 평당180만원)
▪주거지역800세대 아파트입구877㎡(266평) 3.3㎡ 당350만원(슈퍼적합)
▪(농장)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
▪(장등동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
▪(하남산성휴플러스옆 사거리차도) 근린지구1,652㎡(500평) ㎡당 700만원
▪(금호지구)1,200㎡(360평)3.3㎡ 당 350만원 (병원 학원 식당적합)
▪(수완지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원
▶모텔·호텔매매·사우나
▪객실44개 용자16억 매가27억
▪객실70개 매매가88억
▪대지500/건물1,900 사우나 매가39억
★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사
(공정 책임중개)
핸 010-8572-8985
구합니다.
시내주유소구합
공시지가 이하토지 구합(금융무관)
임대소득이 많은 상가건물구합.
관리지역 임야 구합.
매각중개대상물
『축사부지 (허가남)』
담양군 용면 답 6952㎡ 매 1억
『도천동 자연녹지』
2200㎡ 매7억9천 공업사, 고물상, 공장, 물류창고 적합
『도천동 생산녹지』
3000㎡ 매7억7천 공업사, 고물상, 공장, 물류창고 적합
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억3천만원
『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답 1883㎡ 매 2억7천만원
『담양군 대덕면 임야』
18032㎡ 매3.3㎡당 4만3천원 관리지역 2차선도로 150m접(공장, 물류창고, 사회복지시설적합)
『담양군 창평면 임야』
36023㎡ 매3.3㎡당 2만6천원 2차선도로 85m접
『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)
『양동 주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매 7억6천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매8억8천만원(고급식당, 사옥, 물류창고, 전시판매장, 키즈타적합)
『영광읍 단독주택 부지』
영광 군수 관사 바로 뒤 토지 314㎡ 매가 5700만원

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
토지구합 수완지구 상업용지 건축상담
청단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대체용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
복구본촌동 850평
전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 추사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
부자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평
공장
하남공단 800평
건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건
◎광주·장성권 토지·건물◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(에약)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.
이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 검색수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기지번수록 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 지점, 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 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (6개시·군 1권에 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 광주(062)529-1409 527-6310
정가:100만원→특별판매가:50만원
※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.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할인을 돌아드리기 위해 50%세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】