

식품 집중 탐구

겨자

▶ 겨자 요리

연골 괴사 막는 '천연 관절염 치료제'

몸 따뜻하게 해 감기 예방에도 좋아

위장 약하고 열 많은 사람은 피해야

99 세까지
88 하게

냄새를 없애주므로 생선회 등에 곁들여 먹는다.

특히 겨자는 몸이 찬 사람에게 좋은 식품이다. 펜도선염과 폐렴 치료에도 쓰인다.

겨자의 약효는 최근 들어 국내 연구진에 의해서도 밝혀지고 있다. 지난 3월 상지대 한의과대학 본토방재 연구소 이영철 교수팀은 겨자 씨앗이 류마티즘 관절염의 염증을 억제하고 통증을 줄여주며 연골괴사를 억제하는 효과를 지녔다고 발표했다.

이 교수에 따르면 생쥐에게 관절염을 유발시킨 뒤 겨자씨앗 추출물을 4주간 투여했더니 관절의 활막에 염증을 일으키는 성분의 양이 현저하게 줄어들었다는 것이다. 또 비정상적으로 증식된 활막 세포 및 연골의 파괴 정도가 현저하게 감소한 것을 확인할 수 있었다고 밝혔다.

겨자는 직접 먹어도 좋지만 복육물에 섞거나 찜질을 하면 감기치료에도 좋다.

겨자는 몸을 따뜻하게 하는 성분이기 때문에 몸이 찬 사람의 경우 냉증 해소에 크게 도움이 된다. 겨자는 혈액순환을 좋게 하고, 살균·소독 효과도 있다. 또 내장의 염증을 없애주고 심한 설사를 멎게 한다. 시장에서 쉽게 구할 수 있는 겨자 가루 200g 가량을 햄에 쌈 다음 물에 넣으면 된다.

겨자를 우려낸 물에 밭을 담그는 것도 효과적이다.

겨자 목육은 겨자의 열성을 이용해 물을 덥게 해 땀을 내는 방법이다.

혈액순환이 잘 되기 때문에 피곤함과 스트레스 해소에 더 없이 좋다. 산후 신경통에도 효과가 있는 목육법이다.

감기 몸살을 예방하며 각종 종양과 가벼운 피부질환 치료에 도움을 준다.

여성의 경우 질염, 생리불순, 생리통, 낙후증 등 부인병에도 효과를 볼 수 있다.

죽었거나 혹은 소금 50g을 함께 넣어 주면 살균 효과를 높일 수 있다.

하지만 목육을 하는 도중 어지럽



겨자에는 소화를 돋는 '시니그린' 성분이 많이 함유돼 있다.

/위저량기자 jrwi@kwangju.co.kr

거나 기운이 빠지면 곧바로 중단해 야하고, 땀을 많이 흘려 염분과 비타민의 소실이 많아 목وي이 끝난 후에는 반드시 간식차를 한잔 우려 마시는 등 영양을 보충해 줘야 한다.

초기 감기 증상이 있는 아이들은 겨자의 농도를 줄여 목육을 하는 것도 좋다. 가래 섞인 기침을 하거나 초기 폐렴 증상, 가슴이 따가울 정도로 심하게 기침을 하면 겨자 팩을 만들 어 볶여도 효과가 있다.

겨자 팩은 몸의 표면에 발작(發赤)을 일으켜서 내부의 율혈(鬱血)이 흘어지게 해준다. 폐렴, 기침, 감기, 요통, 좌골신경통, 관절염, 디스크, 신

경통, 견비통, 각종 통증과 중이염, 충수염, 피로, 초조증, 생리통 등의 치료에 많이 쓰인다.

겨자루와 겨자루를 7:3의 비율로 섞어 손수건 위에 반죽한 겨자를 올리고 그 위에 랩을 넓게 펴서 덮어 주면 된다. 겨자 팩을 환부에 붙이고 나서 2~3분 후에는 피부의 발적(發赤)이 어느 정도인가를 확인하고 빨갛게 부어들았으면 바로 떼어 내야 한다. 하지만 내상(內傷·몸 안의 장기(臟器)와 기혈이 상하는 일)을 입을 수 있기 때문에 지나치게 오랜 시간 붙이고 있으면 안 된다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 겨자 소스와 삼색 잡채=①오이, 당근, 도라지를 곱게 썬다. 무를 초절임한다. ②준비한 야채를 넣고 돌돌 말고 다시마로 끈을 만들어 두른다. ③겨자소스(겨자기루, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 소금 약간)에 찍어서 먹는다.



▶ 겨자 라이스
페이퍼 쌈=①야채와 지단을 곱게 쟈썰어 뜨거운 물에 담근 라이스페이퍼에 넣어 만 뒤 어슷하게 쟈어낸다. ②겨자소스를 페이퍼 쌈 위에 뿌린다.

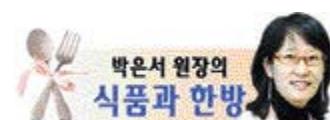


▶ 겨자 소스 샐러드=양파주, 방울 토마토 등 야채를 찬물에 담그다가 물기를 제거하고 겨자소스에 버무려낸다.



▶ 겨자 쇠고기
수육=①쇠고기를 삶아 앓게 썬 다음 파인애플과 함께 둘려 닦는다. ②겨자소스와 함께 야채를 곁들여 먹을 수 있게 접시 중앙에 담아낸다.

〈도움말=김지현 요리학원 문화식 강사·푸드스타일리스트 정강업〉



“성질 맵고 따뜻해 몸 찬 사람 냉증 해소”

겨자는 고대 로마·그리스 시대부터 활력을 주고 기억력을 높여주며, 중풍을 막는데 탁월한 효험이 있다고 알려져 왔다.

한의학에서는 겨자 씨를 '백개자(白芥子)'라고 부른다. 성질이 맵고, 따뜻해 폐(肺)의 한기(寒氣)에 의한 증상을 치료하는데 약으로 쓴다. '본초강목'에는 '폐를 통하게 하며 간을 쟁하고 가슴을 이를게한다. 식욕을

돈운다'고 기록돼 있다. '동의보감'에도 '맛이 매워 엎구리 딥을 삐하여, 학질 등을 다스린다'고 전해진다.

또 몸을 따뜻하게 해 혈액순환을 돋는다. 몸이 찬 사람의 냉증을 해소하고, 살균 소독 효과도 있다. 목육을 하거나 찜질을 하면, 내장의 염증을 없애주고 심한 설사를 멎게 한다. 민간에서는 윗이 올라 생긴 피부병으로 가려울 때는 겨자를 달인 물로 씻는다. 치질로

기가 더쳤거나, 엎구리가 걸리면서 호흡곤란이 있을 때에도 먹으면 좋다. 부딪쳐서 멍든 곳도 풀어준다.

중국의 의사 '명의별록'에도 겨자는 '눈과 귀를 밝게 하며 오래 먹으면 몸을 따뜻하게 한다'고 전해진다.

민간에서는 윗이 올라 생긴 피부병으로 가려울 때는 겨자를 달인 물로 씻는다. 치질로

붓고 아플 때는 갓의 잎을 찢어 떡처럼 아픈 곳에 붙이기도 했다.

겨자 씨의 매운맛은 몸의 기를 소통시켜 준다. 몸이 찬 사람에게 좋지만 기가 허(虛)하거나 위장이 약한 사람은 먹지 않는 게 좋다.

노인이나 만성수액증을 앓는 사람도 먹으면 안된다. 또 눈병 등 평소 열이 많은 사람도 가급적 복용하지 말아야 한다. 지나치게 많은 양을 먹으면, 위염 또는 구토증이 생길 수도 있다.

〈광주예인한의원〉

대인동삼일부동산

☎ (010) 223-1140, 5210 원 011-602-2522
(광주광역시 서문동, 대인동, 신천동)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사설분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가 중

포가 잘 형성되어 월세가 다

른 지역보다 더 많이 나오고

있으므로 더욱 좋아질 비전 있

는 곳으로 1층 점포가 4~5

평 정도에 점포가 여럿인

상가를 대표적인 것만 골라

물건을 많이 확보하고 있어

일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을

내리실 때에는 상가전문 소

업체인 광주에서 오랜 전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번

방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

일가공인중개사

☎ (010) 234-8216 원 011-609-0996
(광주우체국부근)

상가건물을 매도

금호로 대로점 대지 231㎡(70평) 5층 20평
층면도 대지 230(70평) 5층 18평
층면도 대지 208(63평) 4층 18평
층면도 대지 165(50평) 4층 23평
층면도 대지 132(40평) 3층 10평

토지매매

금호로 대로점 대지 231㎡(70평) 4층 15평
층면도 대지 165㎡(50평) 4층 15평
층면도 대지 132㎡(40평) 3층 10평
층면도 대지 100(30평) 4층 10평
층면도 대지 75(25평) 4층 7평
층면도 대지 60(20평) 4층 6평
층면도 대지 45(15평) 4층 4평

땅

(상가부지)

• 2,800㎡(840평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,727㎡(820평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,650㎡(800평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,580㎡(780평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,510㎡(760평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,440㎡(740평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,370㎡(720평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,300㎡(700평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,230㎡(680평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,160㎡(660평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,090㎡(640평) 3.3㎡당 1,200만원

• 2,020㎡(620평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,950㎡(600평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,880㎡(580평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,810㎡(560평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,740㎡(540평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,670㎡(520평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,600㎡(500평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,530㎡(480평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,460㎡(460평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,390㎡(440평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,320㎡(420평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,250㎡(400평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,180㎡(380평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,110㎡(360평) 3.3㎡당 1,200만원

• 1,040㎡(340평) 3.3㎡당 1,200만원

• 970㎡(320평) 3.3㎡당 1,200만원

• 900㎡(300평) 3.3㎡당 1,200만원

• 830㎡(280평) 3.3㎡당 1,200만원

• 760㎡(260평) 3.3㎡당 1,200만원

• 700㎡(240평) 3.3㎡당 1,200만원

• 630㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원

• 560㎡(200평) 3.3㎡당 1,200만원

• 500㎡(180평) 3.3㎡당 1,200만원

• 430㎡(160평) 3.3㎡당 1,200만원

• 360㎡(140평) 3.3㎡당 1,200만원

• 290㎡(120평) 3.3㎡당 1,200만원

• 220㎡(100평) 3.3㎡당 1,200만원

• 150㎡(80평) 3.3㎡당 1,200만원

• 80㎡(60평) 3.3㎡당 1,200만원

• 150㎡(50평) 3.3㎡당 1,200만원

• 100㎡(40평) 3.3㎡당 1,200만원

• 50㎡(20평) 3.3㎡당 1,200만원

• 25㎡(10평) 3.3㎡당 1,200만원

• 10㎡(5평) 3.3㎡당 1,200만원

• 5㎡(2.5평) 3