

■ 웰빙 먹거리

가을 제철음식으로 무더위에 지친 몸 달래자



# 고소한 전어는 지방의 寶庫 구수한 아욱은 칼슘 덩어리

## ■ 공부에 도움되는 수험생 식습관 인스턴트식품 집중력 떨어뜨리고 아침밥 세포 활성화 뇌효율 높여

가을이 성큼 다가왔다. 쾌적한 기후로 활동하기 좋은 때지만 특별히 건강을 잘 돌봐야 할 때이기도 하다. 무더운 여름 내내 지친 심신을 그대로 방치하면 자칫 인체의 항상성 유지에 차질이 생기기 쉽기 때문이다. 또 밤낮의 기온차가 심하고 건조한 날씨가 이어지기 때문에 호흡기 질환과 혈관 수축에 의한 순환기 질환자도 부쩍 늘어난다. 이런 환경에는 고른 영양섭취를 통해 여름 동안 부실했던 영양을 보충하고 비타민·미네랄·파이토 케미컬(식물 내 함유돼 있는 생리활성영양소) 등이 풍부한 제철 채소와 과일을 섭취해 몸의 저항력을 높이는 것이 중요하다.

◇전어=‘가을전어’만큼은 대접이 다르다. ‘살 때 돈을 따지지 않는다’고 해 전어(鰻魚)라는 이름이 붙을 만큼 인기가 높다. 전어는 보통 봄에 산란해서 가을에 가장 크게(20cm가량) 성장하는데 이때 지방이 평소 3배가량 높아지며 고소한 맛이 좋은 까닭에 가을철에 제철음식으로 인기가 높다.

한방에서는 전어가 위장을 보하며 이뇨작용을 돕는다고 했으며 영양학적으로는 등 푸른 생선답게 DHA와 EPA 등 불포화지방산이 많다. 또 꾀거나 회로 먹을 때 뼈째 먹을 수 있기 때문에 칼슘 등 무기질 섭취에 도움이 된다.

◇대하=보리 새우과에 속하지만 보리새우보다 훨씬 달고 진한 맛 때문에 인기가 높다. 9월이 되면 서서히 몸집이 25cm가 넘는 양식새우가 출하가 되는데 9월 말과 10월을 최고 제철로 친다. 대하는 단백질과 칼슘이 풍부해 한방에서는 양기를 보하는 강정식품으로 여긴다.

구우면 보통 머리를 먹지않는데 대하의 머리에 든 성분이 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 그러나 맛이 워낙 좋아 튀겨서 함께 먹는 것이 좋다.

◇송이버섯=가을이 제철인 자연 송이는 향이 좋을 뿐 아니라 성인병, 당뇨병, 혈액순환장애, 고혈압, 신경계통과 피부미용에도 탁월한 효능을 발휘한다. 이에 일본 사람들은 가을에 아무리 값이 비싸도 가족

여성들의 다이어트에 도움이 된다.

◇추어=가을에 추어탕이 특히 맛있다. 미꾸라지(鰻)는 이미 이름에 가을(秋)을 품고 있다. 그즈음 미꾸라지들이 동면을 위해 살을 썬다. 미꾸라지를 내장과 뼈까지 삶아서 탕을 끓이면 비타민 A·D를 보충할 수 있다. 미꾸라지는 더러운 곳에서도 잘 살기 때문에 양식을 많이 한다. 미꾸라지라는 이름도 창자 호흡을 하기 때문에 황문으로 이산화탄소를 배출해 ‘미꾸라지’라는 데서 유래했다고 한다.

◇아욱=녹색 채소이면서 가을 채소 중 하나다. 영양적으로 아욱엔 칼슘(뼈 건강)·칼륨(혈압 조절)·베타 카로틴(항산화 효과)·비타민 C(항산화 효과)·식이섬유(변비 예방) 등이 풍부하다. 서양인이 수과 푸드로 추어하는 시금치보다 영양 면에서 절대 뒤지지 않는다. 특히 칼슘 함량이 시금치의 거의 두 배여서 성장기 어린이에게 권할 만하다. 노화 억제용 채소로도 유용하다. 아욱은 연한 잎과 줄기를 먹는다. 된장을 풀어 넣어 끓인 아욱국이 대표적 음식이다.

된장국(토장국) 맛을 살리는 제철 재료로 봄엔 냉이·달래 등 봄나물과 조개, 여름엔 근대·시금치·숙을 배추, 가을엔 아욱·배추속대, 겨울엔 시래기가 최고다. 특히 새우를 더한 새우 아욱국은 별미이면서 찰떡궁합인 음식이다.

새우에 부족한 비타민 C·베타카로틴·식이섬유는 아욱이, 아욱에 적은 단백질은 새우가 보충해 줘서다. 또 새우는 산성, 아욱은 알칼리성 식품이다. 아욱국을 끓일 때 맹물 대신 쌀뜨물을 쓰면 맛이 훨씬 구수하다. 이때 쌀뜨물은 두세 번째 행구어낸 물이 적당하다. 아욱국을 끓이다가 불린 쌀을 넣으면 아욱 죽이다. 이 음식은 소화력이 떨어진 사람에게 추천된다. /이종형 기자 golee@kwangju.co.kr

수능시험이 80일 가량 남은 요즘, 수험생들은 하루

하루 가중되는 스트레스로 인하여 맘 편할 날이 없을 것이다. 이런 상황에서 남은 수험기간을 건강하게 보내려면 좋은 먹거리로 체력을 비축해 두는 것이 필요하다. 평소 규칙적인 식사와 영양식단은 물론 간식 하나까지 꼼꼼하게 신경을 쓴다면 건강은 물론 두뇌 회전에도 도움이 될 수 있다.

◇피해야 할 식습관=인스턴트식품은 집중력을 떨어뜨린다. 밤 늦은 시간까지 책상 앞에 앉아있는 수험생들은 출출할 때 간식거리를 찾는 경우가 많다. 밥 대신 햄버거나 컵라면으로 끼니를 때우고 청량음료로 갈증을 해소하다 보면 각종 식품첨가물을 과잉섭취하게 된다. 이는 주의력결핍을 일으킬 수 있어, 집중력을 떨어뜨리는 요인이 되므로 주의해야 한다.

민감한 장을 자극하는 찬 음식도 피해야 한다. 예민한 수험생들은 조금만 신경을 써도 복통을 호소하며 화장실을 찾게 일수다. 스트레스로 인해 장이 제 기능을 하지 못하기 때문이다. 여기에 아이스크림이나 차가운 음료를 자주 접하다 보면 반복되는 체내 열소실

로 인하여 배탈, 설사가 잘 생길 수 있다.

◇도움이 되는 식습관= 전날 저녁식사 후 아침을 거르게 되면 약 15시간 이상의 공복상태가 이어지게 된다. 이렇게 되면 뇌세포를 움직이는 포도당이 부족해지기 때문에 뇌의 효율도 떨어지게 된다. 아침밥을 섭취하게 되면 뇌에 꼭 필요한 당을 공급하는 것은 물론, 음식을 씹는 행위 자체로 뇌에 자극을 줄 수 있기 때문에 반드시 챙겨 먹는 것이 좋다.

한방에서는 지친 기운을 북돋아 준다. 생맥산은 지친 몸에 에너지를 보충하고 활기를 주어 여름을 잘 나게 하는 음료이다. 맥문동, 오미자, 인삼을 2:1:1의 비율로 달여 마시는데, 맥문동은 여름철 손쉽게 쉬운 진액을 보충하면서 폐를 튼튼히 하고, 오미자는 피로를 풀어주고 오장육부의 기운을 도와준다.

비타민과 견과류도 도움이 되는 음식이다. 수험생의 식단은 모든 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 것이 가장 좋다. 특히 제철과일을 통해 비타민을 공급해 주면 피로회복과 스트레스 해소에 도움이 된다.

/이종형 기자 golee@kwangju.co.kr



수능시험을 앞둔 수험생들은 규칙적인 식사와 영양식단으로 건강을 챙겨야 한다. 광주지역 한 여자 고등학교 학생들이 수업 도중 짬 내 기지개를 켜 듯 스트레칭을 하고 있다. <광주일보 자료사진>

**2.편한세상** **광천동 e-편한세상**

선착순 잔여세대 분양할인 최대 28% 적용)

<총 1096세대>

**분양률 95%이상**  
**입주률 80%이상**

30% 에너지 절감형 친환경 저에너지 아파트

111㎡(구, 33평) 로얄층 / 164㎡(구, 49평) 로얄층  
191㎡(구, 58평) 로얄층 다수 보유

142㎡(구, 43평) 로얄동 / 로얄층

- ▶ 112동 1102호 ▶ 113동 1004호
- ▶ 112동 1201호 ▶ 114동 1101호
- ▶ 112동 1202호 ▶ 114동 1301호
- ▶ 112동 1302호 ▶ 114동 1401호
- ▶ 112동 1402호 ▶ 123동 402호

**최대할인금액 6천만**

■ 주변 소평터온 / 교통요충지 / 재개발 예정지로서 투자기회 상승 기대 최근 대림e-편한세상이 우수 건설사로 대통령 표창을 수상하였으며, 입주주민들의 찬사를 받고있는 대단지 명품아파트임.

● **타공인중개사** ● 대림124동 후문 입구  
☎ 062) 367-1232 / H.P 010-2587-8552

**믿음 공인중개사**

■ 첨단지구 중심상업지역

**첨단지구 임대**

60m 대로변 2.3층 450평 분할가능1층이 옷매장들로 형성되어 유동인구가 많아 (병원, 사무실, 학원)적합

조립, 제조회사 가능하며 지하 주차장 완비

**첨단지구 중심상업지역**

토지: 1200평, 1000평, 700평, 500평, 300평, 268평, 250평 200평 196평, 150평, 134평, 100평 매물 (다량보유)

구함: 광주 첨단지구 인근지역 전원주택, 전원주택지  
공장: 하남공단, 평동공단, 첨단공단, 매매, 임대전문

**매매, 임대, 다수 보유하고 있음**

**첨단인근지역**

진곡, 임곡, 동아면 남면, 진원면, 대치, 수북면 (전원주택, 전원주택지, 생산, 자연녹지, 있음)

첨단지역에서 오랜 전통있는 저희 업소에 방문하여 주시면 믿음 소망 사랑으로 최선을 다하겠습니다.

T. 971-4911 / H.011-627-0876  
(첨단 세종로고 건너 쌍둥이 빌딩 1층)

**토지 매매**

**위치 : 나주시 노안면 오정리**

- 대지 : 4,000평
- 건물 : 650평
- 전 : 9,500평
- 합계 : 13,500평

- 매가 : 40억 5000만원

▷ 광주 ~ 무안 고속도로 (나주 I.C 입구)

▷ 동신대 ~ 나주 I.C-국가산업단지 (4차선도로확장,확정)

**길잡이공인중개사**

• 상표등록 : 41-0163369호 •

**☎ 011-620-3960 ☎ 062-381-6000**  
(상무지구 5.18공원사거리)

**금산공인중개사**

상무신도심 상·업·용·지 (C1지역) 매매

- 위치 - 상무병원, 롯데마트 건너편, 삼성화재빌딩옆 (4면 광로변)
- 대지면적 - 약 2,850㎡ (180평 분할가능)
- 3.3㎡당 매가가 - 1,300만원
- 공동 복합 APT 주택가능 (최근 도시계획 변경)
- ※ 종합병원/상가/오피스 유흥가능

**장점**

- ① 주상복합(공동 APT) 가능
- ② 광로변 최고 광고 효과
- ③ 롯데마트, 상무병원 건너 삼성화재 옆 최고의 상권
- ④ 최고의 교통 접근성 (광주시청 접근성과 광-송간 5·18 광로변)
- ⑤ 상무신도심 중심 상업, 문화지구

※ 10층 신축건물 옆 코너

T.681-5666 H.011-601-5354 (서광주역 건너 순환도로변)

**대인동삼일부동산**

**모델 목욕탕 및 각종 상가건물**

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광주 시내내 및 시외순님으로 모델, 목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 영일 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

☎ (FAX)223-1772 ☎ 011-602-2532 (광주은행 신본점, 대인동 소방서건대편)

**복대지부동산**

**광주 최고의 프리미엄 아파트 급매**

현대 "힐스테이트" **전망 좋은 옥탑 방 급매 (192㎡ 58py)**

- 총 분양가 • 5억 6천 136만
- 계약금 • 5613만원 납부
- 매매가 • 주인정상 싸게 급매

☎ 062) 364-1613  
☎ 010-9005-2223