추석 앞두고 홍로사과 첫 출하 광주신세계 지하1층 푸드마켓에서는 추석을 한 달여 앞두고 올해 첫 출하된 햇 과일 홍로사과를 선보이고 있다. 빨갛고 당도가 높은 홍로는 조직이 치밀하고 과즙이 많아 맛이 매우 뛰어난 것이 특징으로 추석전에 수확해 제수음식으로 쓰이는 과일이다. 〈광주신세계 제공〉

무더위 한방에 싹~ 채소보양식 뜬다

육류 중심 전통 보양식 열량 높고 영양 과다
체질맞는 채소 활용 원기 보충 소비자 늘어
수험생 여름건강 챙기기 홍삼·오메가3 인기

계속되는 무더위 속에서 이색 보양식이 뜨고 있다. 육류 중심이었던 과거의 보양식 트렌드가 최근에는 체질에 따른 채소보양식이 뜨고 있다. 또 수험생을 위한 홍삼 제품도 인기를 끌고 있다.

◇여름 보양식이 변하고 있다=올 해 채소보양식이 인기다. 육류 중심이었던 전통적인 보양식은 열량이 높고 과잉영양으로 부담을 준다. 이에 채소를 활용한 보양식을 찾는 소비자가 늘고 있다.

광주지역 이마트에 따르면 지난 18일부터 21일까지 폭염이 진행된 기간 매출 분석결과 오이, 토마토, 가지, 샐러리 같은 채소보양식품들이 전년비 52.6%, 32.4%, 30.9%, 18.7% 신장하고 있다.

채소보양식은 제철 채소로 그 계절에 필요한 영양분이 담겨 있으며 맛도 가장 우수하다. 또한 몸의 열을 식혀주고 식이섬유와 비타민 수분을 보충해주어 요즘 같이 무더운 날씨에 땀을 많이 흘려 몸에 기력이 없다면 채소를 많이 섭취해야 한다.

또한 체질별로 알맞은 채소를 먹으면 보양효과가 좋은 것으로 알 져지고 있다. 가령, 몸이 차가운 체질은 생강, 마늘, 양파로 몸을 따뜻하게 만들어 주는 채소가 제격이다. 오이, 레몬, 샐러리로 독소 배출뿐만 아니라 열을 내리는 채소가 열이 많아 땀을 많이 흘리는 체질에 효과적이다.

살이 잘 찌고 몸이 붓는 체질은 혈액순환을 도우면서 이뇨작용 효과가 있는 가지 토마토, 시금치가 보양채소이다.

이마트 최훈학 마케팅팀장은 "전통적인 여름철 보양식으로 고열량의 식품이 인기를 얻었으나 최근에 균형잡힌 영양과 가볍고 간편하게 섭취할 수 있는 채소가 보양식으로 인기를 얻고 있다"고 말했다.

◇수험생 건강은 여름에 챙겨야=2017학년도 대학수학능력시험을 앞둔 수험생의 건강을 챙기려는 소비자들도 늘고 있다.

'수능 100일'인 지난 10일을 기점으로 카운트다운에 들어가는 이 시기에 수능 성적에 결정적인 영향을 줄 수 있는 중요한 때인 만큼 건강식을 찾는 학부모가 많다.

롯데백화점 광주점 건강코너에서는 수험생을 둔 학부모가 자녀를 위해 꼭 챙겨야할 3가지 영양제를 선보였다.

가장 인기를 끄는 제품은 체력 관리에 탁월한 '홍삼'이다. 이는 식약처는 물론 국내외 연구 논문 및 각종 임상 시험을 통해 피로 회복에 좋은 음식임을 입증받은 바 있어, 공부와 더위에 지친 수험생들에게 기력을 회복하는데 좋다.

또 위장건강에 도움을 주는 유산균도 꾸준히 판매되고 있다. 장시간 앉아 있는 시간이 많고 학업 스트레스가 겹쳐 수험생들에게 흔히 나타나는 질환인 위장장애는 시험 당일 복통을 유발하거나 설사, 구토로 이어질 수 있어 관리가 필요하다.

빠른 머리 회전에 도움을 주는 것으로 알려진 오메가3를 찾는 사람도 많다. 수험생이 최고의 학습 능력을 발휘하려면 다양한 영양분이 필요로 하는데 오메가3 지방산의 일종인 DHA는 기억력, 학습능력, 집중력에 영향을 미치는 것으로 알려져 수험생에게 많은 도움이 된다. DHA는 고등어, 참치와 같은 오메가3 지방산이 많은 음식을 먹으면 보충할 수 있다.

특유의 비린내에 거부감이 있는 수험생에게 갑작스럽게 억지로 오메가3가 많은 음식을 먹이면 오히려 수험생에게 부정적인 영향을 줄 수도 있어 오메가3 보충제를 챙기는 것도 한 방법이다.

롯데백화점 광주점 건강코너에서는 다음달 18일까지 수험생들을 위해 다양한 행사를 진행하고 있다. 홍삼브랜드 정관장에서는 수능일 맞춤 상품인 '아이패스 M'을 선보이고 천재명에서는 홍삼 상품류를 20~55%할인 된 가격에 판매한다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

24일 롯데백화점 광주점을 찾은 한 소비자가 홍삼제품을 살펴보고 있다. 〈롯데백화점 광주점 제공〉

덥고 습한 날씨 곡류·견과류 곰팡이 주의

식품의약품안전처
10~15℃ 이하 보관 당부

식품의약품안전처는 24일 "덥고 습한 날씨로 쌀, 옥수수, 땅콩 등에 곰팡이가 발생할 수 있다"고 밝혔다.

곡류, 두류, 견과류 등은 곰팡이가 발생하면 아플라톡신, 파튤린, 푸모니신 등의 곰팡이독소가 생길 수 있다.

특히 아플라톡신B_1은 강력한 발암물질로 일반적인 가열·조리 과정에서도 파괴되지 않아 곰팡이 발생 자체를 막는 것이 가장 중요하다.

식약처는 쌀이나 콩 등은 알갱이가 손상되면 식품 내부의 수분 균형이 깨져 곰팡이가 생기기 쉽다며 깨진 알갱이는 제거해야 한다고 조언했다.

곡류, 두류, 견과류는 습도 60% 이하, 온도 10~15℃ 이하에서 보관하는 것이 좋다. 땅콩과 아몬드 같은 견과류는 개봉한 후 밀봉해 공기와 접촉하지 않도록 보관해야 한다.

식약처는 곰팡이독소는 열에 강해 세척이나 가열을 했더라도 곰팡이만 제거되고 독소는 완전히 제거되지 않는다며 일단 곰팡이가 피거나 식품 고유의 색깔, 냄새가 변한 식품은 섭취하지 말아야 한다고 설명했다.

만약 쌀을 씻을 때 파란색 물이나 검은색 물이 나오면 곰팡이 오염을 의심해 봐야 한다. /연합뉴스

"가방·지갑·의류 등 유명 해외 명품 브랜드 싸게 팔아요"

롯데백화점 광주점 26일부터
'F/W해외명품 대전'
펜디·지방시·랑방 등 참여

롯데백화점 광주점이 26~28일 3일간 지하 1층 행사장에서 최대 70%의 할인율을 적용한 'F/W해외명품 대전'을 진행한다. 총 60여개 유명 해외 명품 브랜드의 다양한 가방, 지갑, 의류 등을 30억원 규모의 제품을 선보인다.

광주점에 정식 입점 되지 않아 평소 구매할 수 없었던 펜디·지방시·랑방· 코치 등 명품잡화와 코리버치·아쉬·돌체앤가바나 슈즈에 이어 폴스미스·엠포리오아르마니 의류, 프리미엄 패딩으로 유명한 캐나다구스·무스너클·프라점퍼스 등 다양한 병행수입 상품을 한 자리에서 만나 볼 수 있다.

또 스크래치 상품전'도 진행하여 유통과정에서 손상된 스크래치 상품을 50~70% 할인된 저렴한 가격에 제공하며, 롯데백화점 광주점 해외명품 입점 브랜드 오일릴리에서도 이번 'F/W해외명품 대전' 기간에 맞추어 고객초대전을 열어 최대 70%까지 할인 행사도 한다.

이번 행사 대표 상품은 핸드백 펜디·토즈는 백만원대 씨 바이 끌로에 백팩은 30원대 아쉬·토리버치슈즈는 20만원에서 40만원대의 다양한 상품과 가격 대로 만나 볼 수 있으며, 프리미엄 패딩은 40만원에서 90만원대로 선보인다.

이 밖에도 행사 기간 중 해외 명품 브랜드 행사 상품을 60·120·200·400·600만원 이상 구매할 경우 금액대별로 각각 롯데상품권을 증정하고 또 행사기간에 펜디 특가상품 구매고객께 선착순으로 펜디 장지갑을 사은품으로 증정한다.

롯데백화점 광주점 해외명품 이미라 파트매니저는 "올 하반기 첫 해외명품 대전은 9월부터 본격적으로 시작되는 웨딩시즌과 맞물려 증가하는 혼수용 해외 명품에 대한 수요를 만족시키기 위해 추진됐다"며 "부담 없는 가격과 양질의 상품으로 고객들에게 제안하기 위해 이번 행사를 준비했다"고 말했다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr