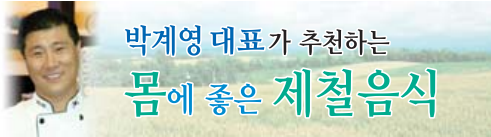


# 여름철 천연 피로회복제, 기억력 향상·치매 예방 '으뜸'



## <73> 포도

### # 포도란?

포도에는 포도당, 과당 등이 12-17%로 정도 함유돼 있다. 알카리성 식품인 포도는 주석산, 타닌, 칼슘, 유기산, 철분, 마그네슘, 비타민 C, B1, B2 등 무기질이 풍부하게 들어 있어 피로회복에 좋다. 또한 포도는 신진대사를 활발히 해 무기력감을 없애주는 열량이 높은 과일로 여름철 기운을 얻어 건강에 좋은 효과가 있는 식품이다.

### # 포도의 부작용

포도를 과다 섭취하면 당분이 많아 메스꺼움이 생길 수 있으며 구토나 설사 및 배탈, 복통 등의 소화기계 질환의 문제를 유발할 수 있다.

두드러기나 피부 질환 등 알레르기를 유발할 경우도 있으니 섭취 시 주의가 필요하다.

또한 탄수화물과 지방 함량은 적으나 당이 많기 때문에 과다하게 섭취하면 혈당이 과도하게 상승할 수 있으므로 당뇨병 증상이 있는 사람과 다이어트를 하는 사람들은 적당히 섭취해야 한다.

특히 포도의 영양성분은 대부분이 껍질에 함유돼 있으므로 껍질째 섭취하는 것이 좋다.

### # 맛있는 포도 고르는 법

포도는 7-8월이 제철로 포도송이는 위쪽부터 아래쪽으로 익으므로 맨 아래쪽을 먹어봤을 때 맛있으면 맛있는 포도를 고를 수 있다.

먼저 포도를 고를 때는 알맹이가 터질듯이 탄력이 있으며 전체적으로 껍질의 색이 진하면서 질긴 것이 좋고, 포도 알맹이가 탱탱하고, 너무 크거나 작지 않은 것이 좋다.

포도 알맹이는 너무 많이 붙은 것보다는 등성 등성 붙은 것이 당도가 높고, 표면에 흰 가루가 많고 푸르며 많이 분포되어 있는 것을 고르면 좋다. 이때 흰 가루는 영양 성분이 아니고, 당도가 높은 포도에서 나오는 효모이다. 또한, 표면에 얼룩이 있거나 가지가 갈색으로 마른 것은 수확한 지 오래된 것으로 피해야 한다.

### # 포도 관련 문헌

허준의 동의보감에서 "포도는 허기를 달래고, 기운을 나게 하며, 이뇨작용을 도와주고, 기혈(氣血)과 근골(筋骨)을 보강하고, 비위(脾胃), 폐(肺), 신장(腎臟)을 보하여 몸을 튼튼하게 한



다산을 상징하는 '포도'는 병든 세포를 몸 밖으로 배출하고 몸의 균형을 유지하는 데 도움을 주는 여름철 대표 과일이다. 특히 항산화 물질인 레스베라트롤 성분은 뇌 세포 속 활성산소를 억제해 기억력 향상에 좋은 과일로 알려져 있다.

다. 포도나무 뿌리는 달여 마시면 구역질과 딸꾹질이 멎는다. 그리고 임신한 후 태기가 명치를 치밀 때 마시면 곧 내려간다"라고 전하고 있다.

중국에서 가장 오래된 본초서인 '신농본초경'에서 "포도는 맛은 달고, 성질은 평하며 독이 없다. 근골습비(筋骨濕痺)를 치료하고 익기(益氣)·배력(倍力)·강지(強志)작용이 있으며 살찌고 건강하게 하며 배고픔을 잘 견디게 하고, 풍한을 잘 견디며, 오래 먹으면 몸을 가볍게 하고, 노화방지와 장수를 하며, 술을 만들어 먹는다"라고 전하고 있다.

### # 우리 몸에 좋은 포도

#### ▶첫째, 심혈관질환 개선에 좋음

포도에는 레스베라트롤 성분이 풍부하게 함유되어 있어 혈관에 쌓이는 콜레스테롤을 감소하게 만들어 혈관 건강에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 플라보노이드 성분은 혈액 순환을 촉진하고 펩틴 성분은 각종 혈관질환인 심장병 및 뇌졸중 등을 개선하는 효과가 있다.

#### ▶둘째, 항암예방에 좋음

포도에는 폴리페놀 성분이 풍부하게 함유되어 있어 암세포의 원인인 활성산소 제거에 도움을 줘 암예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 포도 씨 속에는 락타아제를 내는 프로안토시아닌은 암세포 자멸을 증가시키고 강력한 항산화 작용을 통해 피부암, 유방암, 대장암, 간암, 전립선암 예방에 효과가 좋다.

#### ▶셋째, 눈 건강에 좋음

포도에 함유된 비타민C와 안토시아닌 성분들은 눈의 피로 개선과 시력저하, 시력보호 등 눈 건강에 도움을 준다. 루테인과 제아잔틴 성분은 노화에 관련된 안과질환예방에 효과가 있다.

#### ▶넷째, 피로회복에 좋음

포도에는 수분과 당분의 함량이 높아 몸에 바로 흡수되기 때문에 에너지를 빠르게 공급해 피로 해소에 도움을 준다. 또한, 각종 비타민과 무기질은 소화를 촉진해 피로회복·활력 증진에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

#### ▶다섯째, 장 건강에 좋음

포도의 펙틴 성분은 장운동을 촉진시켜 장을 깨끗하게 만들어 변비예방과 장 건강에 도움을 준다. 또한 타닌 성분도 풍부해 체지방 분해 효과와 체중 조절에도 도움을 받을 수 있다.

#### ▶여섯째, 면역력 증진에 좋음

포도에는 항산화 성분의 폴리페놀, 안토시아닌이 풍부하게 함유되어 있어 활성산소에 의한 세포 손상을 막아줘 바이러스나 질병 등의 면역력을 높이는 데 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 포도 씨와 껍질에 풍부한 레스베라트롤 성분은 항암, 항염, 항바이러스, 체내 박테리아를 제거하는데 효과가 있다.

#### ▶일곱째, 피부건강 개선에 좋음

포도에는 비타민C와 항산화 성분이 풍부하게 함유되어 있어 노폐물과 독소를 해독시켜준다. 조혈작용이 뛰어나 미백 및 기미 등의 개선과 항산화 작용을 해 주름과 노화예방에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 상처치료 및 항균 특성으로 상처치유에 도움을 받을 수 있다.

#### ▶여덟째, 치매예방에 좋음

포도 씨에 풍부하게 함유된 폴리페놀 성분은 세포를 녹슬게 하는 히드록실 라디칼의 활동을 막아줘 노인성 치매라 불리는 알츠하이머의 진단 예방에 도움을 준다. 또한, 기억력 감퇴에 영향을 주는 아밀로이드 베타-56이라는 신경독소 물질이 감소한 것으로 나타나 치매예방에도 도움을 받을 수 있다.

<박계영·식문화전략연구원 대표>

## 포도로 만든 별미요리 3가지

### 1. 포도 송편

▶식재료  
쌀가루 200g, 포도즙 50ml, 참기름 1큰술, 설탕 1큰술, 소금 약간 (포도를 갈아 체에 걸러 줌을 만들)  
※송편소: 복은통개 100g, 콩가루 100g, 건포도 50g, 황설탕 1큰술, 꿀 2큰술, 물 1큰술

#### ▶만드는 법

1. 쌀가루에 포도즙을 넣어 색을 들인다.
2. 볼에 송편소의 식재료인 복은 통개는 갈아서 넣고, 콩가루, 황설탕, 꿀, 물 등을 넣어 잘 섞어서 만들어준다.
3. '①'의 쌀가루 반죽을 직경 2cm 크기의 새알로 만들어, 그 중간에 '②'의 건포도와 송편소를 넣는다



음 주먹으로 눌러 공기를 빼 준비해준다.  
4. '③'의 포도송편을 조개 모양으로 빗어준다.  
5. 김이 오르는 찜통에 솔잎을 깔고 찌준다.  
6. '⑥'의 포도송편이 찌지면, 설탕, 소금, 참기름을 넣어 잘 혼합한 다음 포도송편에 발라서 완성한다.

### 2. 포도 수제비

▶식재료  
중력분 250g, 포도즙 125ml, 애호박 50g, 당근 30g, 감자 50g, 청양고추 2개, 대파(파란부분) 20g, 다진 마늘 1큰술, 천일염 1큰술, 올리브오일 1큰술, 참기름 약간

※수제비 반죽 : 중력분 250g, 포도즙 125ml, 소금 ½큰술, 올리브오일 1큰술

※멸치육수 : 멸치(국물용) 50g, 미더덕 50g, 무 50g, 대파 ¼줄기, 마늘 2쪽

#### ▶만드는 법

1. 중력분은 체에 한번 내려준 다음 포도즙과 소금을 넣어 반죽을 해준 다음 올리브오일을 넣어 손을 이용해 많이 치대어 풀직한 반죽을 해준 다음 비닐을 씌워 냉장고에서 30분정도 발효시켜 준비해준다.
2. 애호박과 당근, 감자는 깨끗하게 씻은 다음 일정한 크기로 채를 썰고, 청양고추와 대파는 어슷하게 썰어 준비해준다.



3. 냄비에 물과 멸치, 미더덕, 무, 대파, 마늘을 넣어 끓인 다음 면보를 이용해 거른 다음 준비해준다.  
4. '③'의 육수와 감자를 냄비에서 끓여준 다음 넣고, 너무 크지 않게 수제비를 뜬다. 한 번 더 끓여준 다음 '②'의 애호박, 당근을 넣어 끓여 익혀준다.  
5. '④'의 끓인 포도수제비가 익으면 '②'의 청양고추, 다진 마늘, 대파를 넣고 한 번 더 끓여 천일염과 참기름으로 마무리한 다음 포도수제비를 그릇에 담아 완성한다.

### 3. 포도 약밥

▶식재료  
참쌀 5컵, 건포도 200g, 포도 300g, 대추 200g, 밤 5톨, 은행 20알, 잣 4큰술, 꿀 ½컵, 천일염 약간

※약밥소스 : 흑설탕 10큰술, 간장 4큰술, 참기름 3큰술, 꿀 3큰술, 계피가루 ½큰술

#### ▶만드는 법

1. 참쌀은 깨끗하게 씻은 다음 따뜻한 물에 1시간 정도 불려 준비해준다.
2. 대추는 씨를 중심으로 돌려 꺾어 ½은 반썬기, 나머지는 윗쪽과 포도의 대추를 넣어서 꼭 고아서, 체를 이용해서 씨와 분리해 포도·대추물을 만들어준다.
3. 밤은 껍질을 제거한 다음 4-5등분을 하며, 은행은 삶아 껍질을 제거하고, 호두는 미지근한 물에 불려 껍질을 벗겨서 준비해준다.
4. '①'의 찌진 참쌀에 '②'의 포도·대추물, '③'의 밤, 건포도, 은행, 호두, 흑설탕, 참기름, 간장, 계피가루, 꿀을 고루 버무린 후 20분 정도 찌준다.
5. '④'의 다 찌진 약밥에 대추, 잣으로 장식하여 완성해준다.



려 껍질을 벗겨서 준비해준다.  
4. '①'의 찌진 참쌀에 '②'의 포도·대추물, '③'의 밤, 건포도, 은행, 호두, 흑설탕, 참기름, 간장, 계피가루, 꿀을 고루 버무린 후 20분 정도 찌준다.  
5. '④'의 다 찌진 약밥에 대추, 잣으로 장식하여 완성해준다.

**방치된 묘지 70%(추정)**

매장 → 매장  
매장 → 봉안  
매장 → 수목장

· 오랜 경험과 노하우!  
· 탁월한 기술력과 정직한 가격!  
· 광주·전남 어디서나 전화 한통으로 이장고민 해결!

**묘지이장/관리 전문 업체**

"날짜 택일에서 화장장 예약, 안치까지, 정성을 다하여 편안하게 모시겠습니다."

**자연으로 돌아가는 아름다운 삶의 마침표**

**여름철 비수기 특별할인!**    **광주 묘업**    ☎ 010-8674-1037