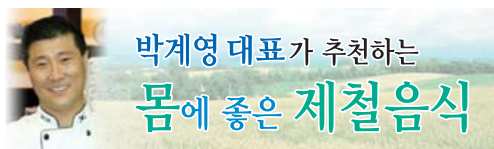


기관지 질환·소화 기능·노화방지 '으뜸'



<96> 배

배란?

배에는 비타민 C와 아스파라긴산 같은 성분이 풍부해 면역력 강화와 피부미용, 숙취해소와 피로 회복에 좋다. 또한 루테올린과 인버타제(invertase), 옥시다제(oxydase)와 식이섬유 함량이 높아 소화를 돕고, 장 건강에도 도움을 받을 수 있다.

배에 함유된 칼륨 성분은 체내 나트륨과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추주며, 펙틴도 다량 함유돼 변비치료에도 효과가 있다. 배에는 단백질 분해효소가 함유돼 있어 육류를 연화시키는 용도로도 활용된다.

배의 부작용

배는 차가운 성질을 가지고 있어 몸이 차거나 소화기관이 약한 사람은 과하게 섭취할 경우 위장에 따라 복통이나 설사, 복부팽만, 소화불량을 유발할 수 있으며, 당분 함량이 높아 당뇨병 환자나 혈당조절이 필요한 사람들은 과도한 섭취 시 혈당 상승이 발생할 수 있어 주의해야 한다.

배는 거의 부작용이 없는 과일이지만 사람에게 따라 드물게 배를 먹고 알레르기 반응으로 발진, 가려움, 호흡곤란 등이 나타날 수 있다. 또한, 수분 함량이 높아 과도한 섭취 시 이뇨작용이 발생할 수 있으며 배의 산성 성분이 위장 점막을 자극해 위산 과다 분비나 속쓰림을 유발할 수 있으니 하루에 반개 정도만 섭취하는 것이 좋다.

배 고르는 법

배는 추석을 전후로 가장 많이 생산되고, 소비되는 과일로 수확 시기가 9-11월이 제철이다. 배를 고를 때는 전체적으로 껍질에 흠집·상처·멍이 없고, 색이 밀 부분까지 선명하면서 윤기가 나는 것이 햇빛을 잘 받은 것으로 좋다.

묵직하면서 외형도 둥근 모양으로 가로가 넓은 것이 좋으며, 달콤하고 은은한 향이 나면서 표면이 매끈매끈한 것이 신선한 배다.

배의 꼭지 부분이 메달라 있거나 표면이 까칠까칠한 배는 아직 덜 익었으며, 손가락으로



한국인의 제사에 필수적으로 들어가는 배는 강한 알칼리성 과일로 혈액을 중성으로 바꿔주며 비타민과 섬유소가 풍부해 면역력 강화에 탁월한 효능이 있다.

눌러보아 무르다고 생각되는 것은 너무 완숙된 것이거나 장기간 보관된 것이므로 피해서 고르는 것이 좋다.

배 관련 문헌

허준의 '동의보감'에서는 "배는 성질이 차고, 서늘하며 맛은 달고, 약간 시며 독이 없다. 기침으로 가슴이 답답한 증상이 생겼을 때는 씨를 뺀 배(설라雪梨)에 꿀을 넣고, 꼭 찌서 먹고, 기래(痰)로 기침하고, 숨을 헐떡일 때는 배의 씨를 파내고, 꿀을 넣은 다음 잿물에 구워 먹고, 열로 인한 감기로 가슴이 답답할 때는 배를 썰어 설탕과 함께 물에 달여 아무 때나 먹는다"고 기록돼 있다.

명나라 이시진의 의서 '본초강목'에는 "배는 폐를 보하고, 신장을 도우며, 담을 삭이고, 열을 내려주며, 종기의 독과 술독(酒毒)을 풀어준다. 배 잎은 설사와 구토가 멈추지 않을 때 배 잎을 달인 즙을 마시게 하면 좋고, 버섯에 중독되었을 때 배 잎을 짓찧어 즙을 마시면 버섯의 중독을 풀어주며, 복통이 심할 때는 배 잎을 진하게 달여 자주 먹으면 좋다"고 전하고 있다.

우리 몸에 좋은 배

▲첫째, 감기 예방에 좋음
배에는 비타민C, 루테올린 성분이 풍부하게 함유돼 있어 면역력을 높여주며 세포 손상을 막아주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 항염증 성분으로 인해 기침, 기관지염, 천식, 코막

힘, 가래 등 기관지 질환을 예방하는데 효과가 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 변비 예방에 좋음
식이섬유 성분이 풍부한 배는 장운동을 활발하게 해 변비 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 펙틴 성분은 장 건강을 유지하며, 음식의 소화를 촉진하는데 효과가 있다.

▲셋째, 눈 건강에 좋음
배에는 루테인, 제아잔틴 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 눈을 보호하는 데 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 비타민A 성분은 야맹증과 각막, 망막 등의 눈 관련 질환의 위험을 줄여주는데 도움이 된다.

▲넷째, 피로 개선에 좋음
비타민B, 아스파라긴산 성분이 풍부한 배는 에너지생성과 대사에 영향을 주며, 피로해소와 기력을 회복하는데 도움을 준다. 또한, 아스파라긴산은 간 활동을 촉진해 숙취와 갈증 해소에 효과적인 도움을 받을 수 있다.

▲다섯째, 심혈관 건강에 좋음
배에는 칼륨, 펙틴 성분이 풍부하게 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈액순환을 촉진시켜 혈압개선에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 체내 나트륨 배출을 촉진하고, 혈액 속 노폐물을 배출시켜 심혈관질환 예방에 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▲여섯째, 뼈 건강에 좋음
배의 비타민K, 칼슘, 인 성분은 뼈와 치아의 밀도와 강도를 높여 골다공증과 치주병을 예방하는데 효과적인 도움을 준다. 또한, 관절염 증과 통증을 완화 시키고, 관절 건강과 남녀노소 뼈의 성장과 발달을 돕는데 효과가 좋은 식

배로 만든 별미요리 3가지

배 깎두기

▲식재료
배 1개, 홍고추 1개, 쪽파2대, 고춧가루 1/2큰술
* 깎두기 양념 : 고춧가루 1큰술, 양파즙 1큰술, 까나리액젓 1큰술, 매실청 1큰술, 생강즙 1작은술, 통깨 1큰술,



▲만드는 법
1. 배는 흐르는 물을 이용해 깨끗하게 씻은 다음 4등분으로 잘라 껍질과 씨를 제거한 다음 주사위 모양으로 썰어서 준비해둔다. 2. 홍고추는 등갈래 썰고, 쪽파는 송송 썰어서 준비해둔다. 3. '1'의 주사위 모양으로 자른 배에 고춧가루를 먼저 넣어 고루 버무려 준비

해둔다. 4. 깎두기양념 식재료를 이용해 깎두기양념을 만들어 준비해둔다. 5. 볼에 '3'의 고춧물 들인 배와 '2'의 홍고추와 쪽파 '4'의 깎두기 양념장을 넣어 잘 버무려 준 다음 통깨를 넣어 만들어준다. 6. 접시에 '5'의 배깎두기를 담고, 통깨를 뿌려 완성한다.

배 정과

▲식재료
배 1개, 계란노른자 2개, 레몬즙 2큰술, 적포도주 200ml, 물 100ml, 설탕 3큰술



▲만드는 법
1. 배는 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 씨를 제거한 다음 4등분으로 나눠 준비해둔다. 2. 냄비에 '1'의 손질한 배와 적포도주와 물, 설탕을 넣고 센 불에서 끓이다 약한 불로 줄인 다음 은근하게 조리서 준비해둔다. 3. 믹싱 보울에 계란노른자와 레몬즙, 설탕을 넣고 이

중탕으로 80°C의 온도에서 거품기를 이용해 휘저으면서 계란노른자를 익힌다. 4. 후식용 접시에 줄인 배를 담고, 그 위에 소스를 뿌려 완성한다.

배 오픈샌드위치

▲식재료
배 200g, 연어살 100g, 프렌치 빵 4쪽, 토마토 1개, 양파 30g, 마늘 3개, 아보카도 1/2개, 파마산 치즈 2큰술,
* 샌드위치 드레싱 : 마요네즈 2큰술, 올리브오일 2큰술, 버터 1큰술, 발사믹 1큰술, 바질 5잎, 후추 약간



▲만드는 법
1. 배는 물에 씻은 다음 작은 주사위 모양으로 잘라 설탕물에 담겨 준비해둔다. 2. 연어는 적당한 크기로 썰어 소금과 올리브오일로 밑간을 하고 양파와 마늘은 깨끗이 씻은 다음 다져서 준비해둔다. 3. 토마토는 첫은 다음 끓인물에 데쳐 껍질을 벗기고 씨를 제거한 다음 작은 주사위 모양으로 자르고 아보카도는 껍질을 제거한 다음 얇게 다져 둔다. 4. 프렌치 빵에 다진 마늘

과 버터를 바른 다음 달군 팬에 노릇하게 구워서 준비해둔다. 5. 볼에 '1'의 배, 연어, 양파, 토마토, 아보카도를 넣고 샌드위치 드레싱의 식재료인 마요네즈, 올리브 오일, 다진 바질, 파마산치즈, 발사믹, 후추를 넣고 잘 혼합해 배오픈샌드위치 식재료를 만들어 준비한다. 6. '4'의 프렌치 빵에 '5'의 샌드위치 식재료를 보기 좋게 담아 접시에 올려 완성한다.

품이다.
▲일곱째, 피부 미용에 좋음
비타민C·E 성분이 풍부한 배는 피부에 쌓인 노폐물과 독소를 제거시켜주며 조절작용이 뛰

어나 미백 및 기미 등의 개선과 강력한 항산화 작용을 하여 건강하고 탄력 있는 피부의 유연성을 유지하는데 좋은 식재료로 알려져 있다.
(박계영·김실현연구원 대표)

후끈한 열기! 시원한 샷~!
이 보다 더 좋은 운동이 있을까요?

파크골프 무료 레슨

온 가족이 함께 즐기는 스포츠

오시는 길: 무등경기장, 광주천, 전일상사, 신세계백화점

전일파크골프 광주광역시 서구 천변차로 26(전일상사 2층) 문의 062)368-5779 / 010-4645-5778