

한방 상식

중년기의 건강관리

남성 보양제

9. 선약초

아침에 잎을 잘라먹고 다음 날 가면 벌써 새 잎이 돌아날 정도로 생명력이 왕성한 선약초는 아열대 지방이 원산인, 미나리과의 식물이다. 학명으로는 함초라고 하는데 비타민 B 종류가 많고 특히 비타민 B₆와 비타민 B₁₂가 많아 빈혈에 특효가 있다.

또한 칼슘의 양이 많아 산중독증으로 생기는 고혈압과 당뇨병, 신경통 등에 탁월한 효능이 있다.

10. 은행

은행은 성분을 보면 당질이 특히 많은데 대부분이 전분이고 설탕분이 소량으로 섞여 있다.

신경 조직의 성분이 되는 레시틴과 비타민 D의 모체가 되는 에르고스테린도 들어 있다.

흡연하는 사람은 은행을 참기름에 절인 것을 하루에 10개씩 10일간 100알 정도 먹으면 폐가 깨끗해진다고 한다. 6개월에 1000알 정도 먹으며, 너무 많은 양을 먹는 것은 지나쳐서 좋지 않다.

중년기에 활력을 주는 보양제

1. 잉어죽

① 잉어의 성분(가식부분 100g당)

수분 76.3%, 단백질 18.9g, 탄질 1.1g, 지방 2.1g, 회분 1.6g, 칼슘 72mg, 인 195mg, 철분 1.8mg, 비타민 A 20IU, 비타민 B₁ 0.4mg, 비타민 B₂ 0.07mg, 나이아신 3.0mg

성분에서 보는 바와 같이 단백질이 풍부한 잉어는 소화흡수가 잘 되며 단백질을 구성하는 아미노산인 아르기닌과 히스티딘, 라이신 등이 풍부하여 정력증강에 유효하고 회복기의 환자, 임산부, 어린이에게 좋다.

또 잉어에 함유된 지방은 불포화지방산이 주성분이기 때문에 중년기의 성인병인 동맥경화와 고혈압인 사람에게도 좋은 영양 공급원이 될 수 있다.

② 이용방법

잉어 한 마리(약 2~3근 정도)를 비늘과 내장을 깨끗이 제거하고 찹쌀 2홉, 생강 5조각, 굴껍질 1개를 함께 물에 넣고 죽을 쑤어 먹으면 된다.

이것을 매일 세차례 식사 때마다 양껏 먹어야 한다. 다 먹고 나면 몇 차례씩 다시 해 먹는다.

중년기에 나타나기 쉬운 신체허약, 식욕부진, 수족한냉(手足寒冷), 숨이 가쁜 데에 효과가 있다.

2. 옷닭죽

옷나무 껍질 3.5g, 닭 1마리, 인삼 5g, 찹쌀 1/2홉, 밥 3홉, 대추 3개, 육종용 3g

신경통, 관절류머티즘, 위장병, 피부건강의 노화방지, 양기부족 등에 상당한 효과가 있다.

가급적으로 약수물을 사용하면, 철분과 미네랄이 함유되어 있으므로 치아와 신경통, 위장병에는 특효가 있다. 부인은 육종용을 빼고 검실(가시연꽃

열매) 5g을 가하면 부인병 예방과, 피부의 노화를 방지하는데 효능이 있다.

옷나무 껍질은 체질에 따라 부작용이 생길 수가 있으므로 유의해야 한다.

3. 칠성장어탕

① 장어의 성분(가식부분 100g 당)

수분 64.1%, 단백질 16.2g, 지방 16.1g, 회분 0.8g, 칼슘 26mg, 인 137mg, 비타민 A 4222IU, 비타민 B₁ 0.2mg, 비타민 B₂ 0.09mg, 나이아신 29mg

장어는 아무 것도 먹지 않고 산골짜기에서 필리핀등 깊은 바다까지 헤엄쳐 간다고 하는데 그 정력은 가히 신비에 가깝다고 할 수 있다. 아마도 이런 이유에서 정력제로 더 손꼽히는 듯하다.

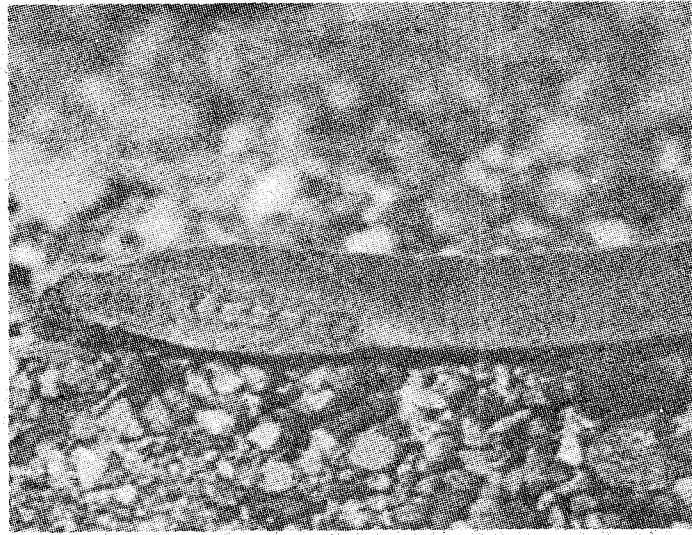
성분에서 보는 바와 같이 비타민 A가 많은데 체중이 80g 가량의 장어는 쇠고기의 2배배 가량의 비타민 A가 있고 5~6년이 지난 장어는 쇠고기보다 1천배나 많은 비타민 A가 들어있기도 하다.

이런 이유로 장어는 그야말로 스테이너 식품으로 손꼽힌다.

② 이용방법

칠성장어는 선어라는 약명을 갖고 있는 물고기 이름처럼 머리 꼭대기부터 꼬리까지 7개의 점이 찍혀 있어서 칠성장어라 불리운다.

이 장어 큰것(성어) 7마리를 흑색 메기 7마리와 함께 고



▲강장제 역할을 하는 칠성장어

아 먹으면 피로도 없어지고 정력이 왕성해지는 스테이너 식품으로도 꼽힌다. 이때에 양념은 각자의 기호에 맞춰도 좋다.

칠성장어는 춘천 소양강, 양구, 낙동강, 영도등지에서 인공어장을 갖고 기르기 때문에 신선한 것을 구할 수 있다.

4. 해삼

① 해삼의 성분(가식부분 100g 당)

수분 91%, 단백질 2.5g, 지방 0.1g, 탄질 1.5g, 회분 4.3g, 칼슘 34mg, 인 11mg, 철분 0.3mg, 비타민 B₁ 0.1mg, 비타민 B₂ 0.02mg, 나이아신 0.9mg

해삼은 옛부터 정력강장제 뿐 아니라 식욕을 돋우고 신진대사를 왕성하게 하는 것으로 전해지고 있다.

한방에서 신장을 튼튼히 하

고 기운과 남성의 양기를 돋구며 성능력이 쇠약해졌거나 없는 경우에도 유효한 것으로 전한다. 단백질이 우수하고 소화도 잘 되며 칼로리가 적어 비만증인 사람에게도 추천되는 식품이다.

또한 혈압을 내리게 하는 식품으로도 알려져 있다.

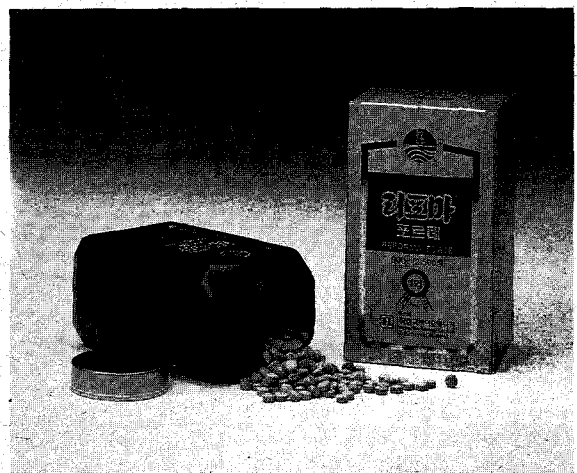
② 이용방법

매일 아침, 저녁 두 차례 식전마다 물에 불린 큰 해삼 1~2마리를 아주 잘게 썰어 큰 그릇에 담고 여기에 메추리알 1~2개를 까서 넣고 약간의 참기름을 부어 갠 다음, 끓인 물로 풀어 따끈할 때 복용하면 된다. 장기간 복용하면 효과가 있는데 하초(下焦)가 허약한 사람과 성교 불능증에 고혈압까지 걸친 사람에게 좋은 보양제 겸 치료제이다.

(다음호에 계속)

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

[K] (주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5바12)
 전화 : (02)547-7056
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500