

# 한방 상식

# 중년기의 건강관리

# 남성 보양제

(190호에서 계속)

## 5. 흑염소

① 염소의 성분(가식부분 100g 당)

단백질 20.6g, 지방 3.8g, 칼슘 112mg, 철분 2.1g, 비타민B<sub>1</sub> 0.15mg, 비타민B<sub>2</sub> 0.25mg, 비타민E 45mg

염소는 단백질과 칼슘의 함량이 많아 주로 여성과 어린이의 보양에 많이 이용되어 왔다. 중년기의 보양제로는 단백질이 많고 지방이 적어야 하는데 염소는 쇠고기의 반에 해당하는 지방을 함량하고 있다.

또한 비타민 E가 많은 것이 특색인데 세포의 노화를 방지하고 불임(不妊)을 막아 주는 작용도 한다.

염소의 간에는 비타민 A가 다른 동물의 간보다 월등히 많아 중년기의 시력저하에 효력이 크다.

약효가 좋은 것으로는 1년 전의 어린 흑염소가 좋다.

## ② 이용방법

흑염소 한 마리의 모피(毛皮)를 벗기고 내장을 그대로 둔 채, 물 1~2말(小斗)을 부어 흐물흐물하게 고아 뼈를 제거해 버리고 다시 달인다. 이것이 반 정도 되면 형질에 담아 찐다.

다음에는 볶은 백작(白芍) 8냥중(800g), 생강 1근(600g)을 볶아 기름을 뺀 천궁(川芎) 3냥중(약 119g), 당감초(唐甘草) 5돈중(약 19g) 등을 형질

주머니에 담아 염소탕에 넣고 다시 물 한 말을 더 부어 은근한 불로 고아 절반이 되면 약은 꺼내버리고 이 국물만 끓이면 된다.

이것을 하루 세 차례 식전마다 따뜻하게 데워 한 그릇씩 마시면 신체허약, 정신위축, 소화불량 등에 효과가 있다.

## 6. 보신탕(補身湯)

① 개고기의 성분(가식부분 100g당)

수분 76.2%, 단백질 18.5g, 지방 4.1g, 당질 0.4g, 회분 0.8g, 칼슘 10mg, 인 164mg, 철 3.8mg, 비타민A 18I.U, 비타민B<sub>1</sub> 0.27mg, 비타민B<sub>2</sub> 0.1mg, 나이아신 4.2mg

개고기는 단백질이 어느 육류보다 소화성이 좋고, 지방과 콜레스테롤이 낮아 비만과 동맥경화를 걱정할 필요가 없다.

## ② 이용방법

황구 한 마리를 적당히 토막을 내어 머리 부분을 작은 항아리에 얹히고 내장도 모두 넣어 밤 1되, 대추 반 되, 들깨 반 되, 생강 1되, 거기에 감초 400g, 울무 800g, 구기자 400g, 잔과 400g을 갈아 가지고 물 11에 꿀 1kg을 넣고 작은 항아리에 얹힌 후 뚜껑을 덮는다.

이어 밀가루를 물로 반죽해서 틈을 막고 그 위에 형질으로 다시 틈을 막아 김이 새지 않게 밀봉해서 큰 솥에 40℃ 정도 물을 붓고 24시간 중탕해

서 그 즙을 찐다. 진액이 잘 고아지면 3되 가량 나오게 된다. 처음보다 나중에 짜낸 것이 단백질 함유량이 많으므로 끝까지 짜서 즙액을 내도록 한다. 처음에는 반 컵씩 공복에 3번 복용하지만 차츰 양을 한 컵으로 늘여 복용한다.

## 7. 오골계탕(烏骨鷄湯)

오골계 1마리를 털과 내장을 깨끗이 제거하고 겹껍질과 속껍질을 벗긴 은행(銀杏) 5돈중(약 19g), 껍질과 내심을 제거한 연방(連肉) 5돈중, 찹쌀 5돈중 및 후추 1돈중(3.75g)을 뿜아 가루를 만들어 넣고 실로 잘 꿰맨 뒤 물 6사발을 붓고 은근한 불에 아주 흐물흐물하게 삶아 절반 정도 되면 찌꺼기와 약은 짜서 버리고 6~10등분 한다.



▲ 보양제로 손색없는 흑염소

이것을 매일 세 차례 식전마다 1등분씩 따끈따끈하게 데워 복용하면 좋다.

복용기간을 효과가 날 때까지

(끝)

## 중년기 식생활 관리를 위한 일문일답

### ◆유제품을 먹기 싫는데 어떻게 충분한 칼슘을 얻을 수 있을까?

- 많은 사람들이 유당불내증(lactose intolerance)으로 우유를 마셨을 때 설사와 복통을 호소하고 있다. 요구르트나 치즈는 훌륭한 우유 대체 식품이며, 소화도 용이하다. 칼슘은 다른 식품에도 있다. 케일, 브로콜리 같은 녹황색채소에도 있다. 만약 식품으로부터 충분히 얻지 못하였다고 생각할 때는 의사나 영양사와 상의하여 칼슘제제를 택하는 것에 대해 상의해 보라.

### ◆이노제를 복용중인데 어떻게 충분한 칼슘을 얻을 수 있을까?

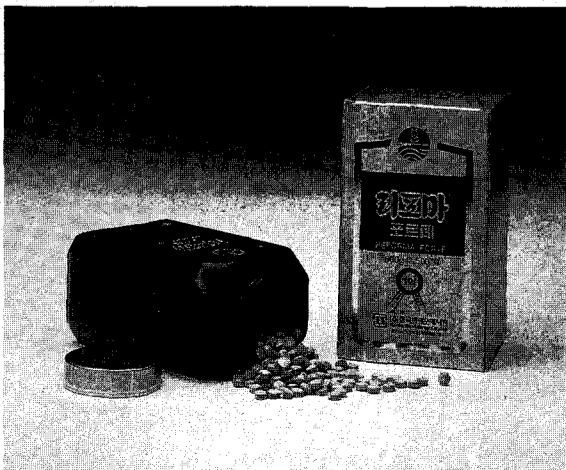
- 우선 그 이노제가 칼슘을 고갈시키는 것인지, 아닌지를 확인하는 것이 필요하다. 일반적으로 이노제는 상당한 칼슘손실을 일으킨다. 의사와 상담해 보는 것이 좋으며 대부분의 식사는 이노제로 인한 손실 만큼의 충분한 칼슘을 공급하지 못한다. 어쨌든 식품의 적절한 선택은 효율적으로 어느정도의 칼슘 손실을 대체할 수 있다.

대부분의 식품은 칼슘을 공급할 수 있는데 과일, 야채, 우유 및 요구르트는 좋은 급원식품이다. 일부 육류, 가금류와 어류도 좋은 급원이다. 다음은 칼슘을 공급할 수 있는 식품의 예를 나열한 것이다.

· 덜 도정된 곡류 · 건살구, 건복숭아 · 바나나(1개의 바나나: 칼슘 450mg 공급) · 굵거나 삶은 감자(1개의 구운 감자: 칼슘 610mg 공급) · 고구마, 둥근 황색 호박 · 토마토 · 리마콩, 조리된 콩, 완두콩 · 우유와 요구르트.

# 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

**[주]한국바이오에너지**  
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)  
공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5비812)  
전화 : (02)547-7056  
수신자요금부담전화 : 080-250-2500