식품의약품안전처

귤을 많이 먹으면 노래진다고 ?!

정말 귤을 많이 먹으면

피부가 노랗게 변할까?

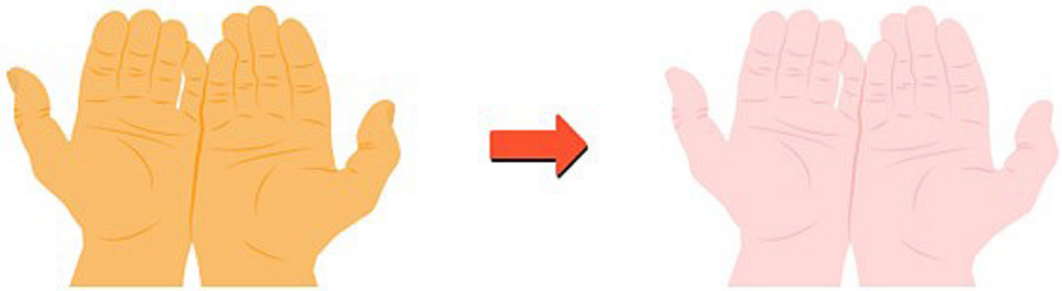
→ 귤 속에는 '카로티노이드'라는 천연 색소가 있어
귤을 많이 섭취할 시 카로티노이드의 일종인 '베타카로틴'성분이
몸속에 쌓여 피부가 일시적으로 노랗게 보일 수 있답니다

카로티노이드는
빨간색, 주황색, 노란색 계통의 색소로
과일과 채소에 풍부하게 들어있어요

노랗게 변한 피부는

되돌아오지 않는걸까?

귤을 과하게 섭취했을 경우
베타카로틴이 체내에 축적되어 분비되는데
이 색소에 의해 피부가 노랗게 보이게 된답니다



노래진 피부가 원래 상태로 되돌아오려면
짧게는 몇 시간에서
길게는 몇 개월까지 걸릴 수 있습니다

맛있는 귤 고르는 법

껍질은 얇고 윤기와 탄력이 있으며
황등색을 띠고 새콤달콤한 맛이 나는 것

병충해 및 흠집이 없고 껍질과 알맹이가 분리되지 않은 것
너무 크거나 작은 것보다는 적당한 크기

과즙이 많고 감귤 특유의 향기가 좋으며
신맛은 적고 단맛이 좋은 것

꼭지는 선명한 초록빛을 띠는 것

+ tip. 귤을 조물조물 주무르면 자극에 방어하기 위해
'에틸렌'이라는 성분이 나와
귤의 당도가 20% 정도 상승한답니다 !

안전한 귤 보관법

온도 3~4℃, 습도 85~90%를 유지하고
겨울철 실온에서 보관

2주 이상 보관하지 않고
구입한 직후 빨리 먹는 것이 좋습니다

귤을 겹쳐서 보관하면 상하기 쉬우니
통풍이 잘 되도록 보관

맛있는 겨울 제철 과일 귤,
안전하고 과하지 않게 섭취해요 !

곰팡이 핀 귤,

도려낸 후 섭취해도 될까?

박스 내 귤은
쉽게 무르거나 통풍이 안돼서
곰팡이가 발생하기 쉬운데요 · · · !

이는 두드러기, 호흡기 증상 등을
유발할 수 있습니다

따라서 곰팡이가 발생한 귤은 바로 버리고
함께 보관한 귤은 깨끗하게 세척해서 드셔야 합니다