

조리법에 따라 달라지는 채소 속의 영양소

어떻게 조리해야 할까?





기름에 볶아먹기

※조리 전 가로 방향으로 잘라서
보관해두면 **비타민C** 함량이 증가



당근



호박



토마토

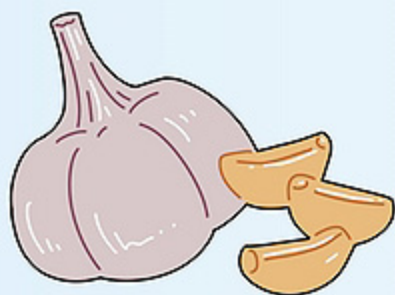
녹황색 채소인 **당근, 호박**은
베타 카로틴이 풍부

토마토는
라이코펜이 풍부

베타 카로틴 & 라이코펜은 지용성 성분으로,
기름과 함께 볶아 먹으면 체내 흡수율이 높아질 수 있음

불에 구워먹기

※독성 성분인 **솔라닌**을 포함하므로
반드시 익혀 먹어야 함!



마늘

마늘을 구우면
아조엔성분이 늘어남



가지

가지는 구우면
수분이 빠져나가
안토시아닌성분의
밀도가 높아짐



생으로 먹기

양파 손질 시,
두 번째 껍질을 벗기지 말고
마그네슘, 칼슘의 손실 최소화



양파 · 부추

70°C 이상에서 가열하면
파괴되는 **항화알릴**이 풍부



케일

열에 약한 영양소인
엽록소·비타민C·엽산이 풍부



콜리플라워 · 양배추 · 파프리카 · 시금치 · 브로콜리

열에 약한 영양소인
비타민C, 글루코시놀레이트가 풍부



볶기 vs 찜 vs 과열증기 조리 어떤 방법이 좋을까?

< 가지·양파·양배추 등 10가지 채소 조리 후 영양소의 *잔존율 비교 >

*잔존율 : 조리 전과 비교해 조리 후에 식품에 남아있는 영양소의 비율

수용성 비타민

비타민C,
비타민 B1·B2·B3

볶기 < 찜 / 과열증기 조리

항산화 성분

폴리페놀·플라보노이드
·안토시아닌

볶기 < 찜 / 과열증기 조리



적양배추

과열증기 조리 결과

- 총 폴리페놀 함량은 과열증기 시 가장 높았음
- 총 플라보노이드 함량은 생것보다 1.5배 높았음
- 안토시아닌 파괴가 매우 적어, 잔존율이 90% 이상으로 나타남

-출처 : 한국식생활문화학회지 37(1): 47-60, 2022