

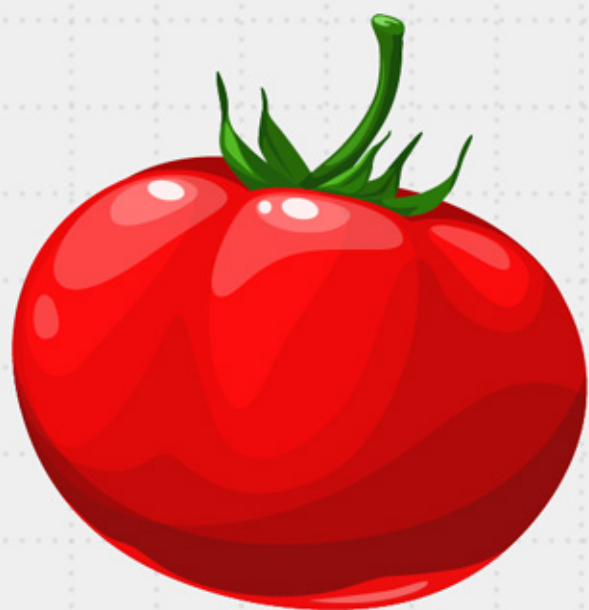
· 팩트 체크 ·  
FACT CHECK

# 익혀 먹으면 더 맛있는 제철 과일과 채소



익혀 먹을 때 영양소 흡수율이 높아지는

# 토마토



## 효능

- 토마토의 붉은색을 내는 리코펜 색소는 항산화 작용을 통해 몸 속 유해산소를 배출시킴.

## 조리법

- 토마토는 익혀 먹으면 식감이 더 좋아지고, 영양 흡수율도 높아짐. 살짝 데쳐 올리브유와 함께 갈아 마시거나, 기름에 볶아서 샐러드에 곁들이는 등 다양하게 활용할 수 있음.

## TIP



토마토는 매끈하고 윤기가 나면서, 만졌을 때 단단한 것이 싱싱함.  
토마토 밑부분에 십자 모양으로 칼집을 내고 끓는 물에 살짝 데치거나 전자레인지에서 익히면 질긴 껍질을 쉽게 제거할 수 있음.

# 증기에 찌서 먹으면 영양소 손실이 적은 적양배추



## 효능

- 식물성 단백질, 비타민 C, 포도당 등이 풍부

## 조리법

- 김이 오른 찜기에서 10분 이내로 찌서 먹으면 영양소의 손실이 거의 없이 수용성 비타민과 기능성 성분들을 그대로 흡수할 수 있음. 찌서 쌈으로 먹거나, 채 썰어 여러 채소들과 함께 기름에 볶아 먹으면 아삭아삭한 식감을 즐길 수 있음.

## TIP



적양배추는 속이 단단하고 무거우며 결구(채소 잎이 여러 겹 겹쳐 둥글게 속이 드는 것)된 상태로 광택이 나는 것이 싱싱한 것. 보관할 때는 세척하지 않은 상태에서 비닐이나 종이로 포장해서 냉장 보관함.



# 기름에 볶으면 불포화지방산 흡수율이 높아지는 가지



## 효능

- 가지에 풍부한 안토시아닌은 활성산소 생성과 염증을 억제하고, 혈관을 강하게 해주어 고혈압, 동맥경화에 좋음.

## 조리법

- 가지는 기름을 잘 흡수하므로 김이 오른 찜기에 찌서 양념장에 무쳐 먹거나, 찢 가지로 냉국으로 만들어도 별미임. 가지의 물렁한 식감이 싫을 때는 튀기거나 구워 먹어도 좋음.

## TIP



가지는 줄기를 만졌을 때 가시가 있어 따끔거리는 것이 좋고, 표면이 진한 보라색으로 윤기가 나고 상처 없이 터지지 않은 것이 싱싱함. 말린 가지는 꼬들꼬들하여 씹는 맛이 좋으며 장기 저장이 가능함.

# 익히면 단맛이 강해지는 복숭아

## 효능

- 각종 유기산과 비타민, 무기질 등 다양한 영양소를 골고루 함유하고 있음.

## 조리법

- 복숭아에 열을 가하면 비타민과 항산화 성분인 폴리페놀을 농축된 상태로 섭취할 수 있음. 과육이 노란 복숭아에는 베타카로틴이 풍부해서 오일과 섭취하면 흡수율이 높아짐. 설탕과 식초를 넣어 복숭아 피클을 담가 먹어도 좋음.

## TIP



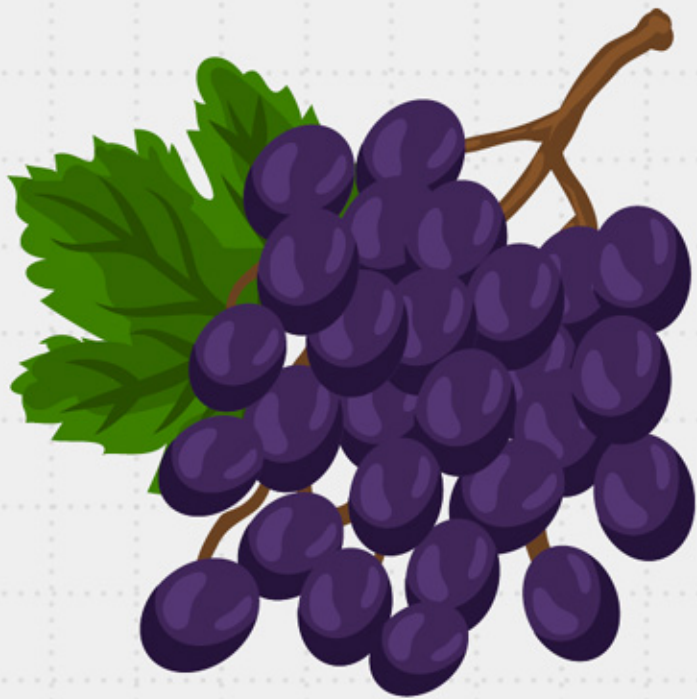
복숭아는 달콤한 향이 나고 털이 나 있는 것이 싱싱함. 반으로 갈랐을 때 과육에 씨가 붙지 않으면 싱싱하고 잘 익은 것. 복숭아의 껍질을 벗긴 경우, 레몬즙을 뿌리거나 식초물에 잠시 담갔다가 건지면 변색을 방지할 수 있음.





와인이나 잼으로 만들면 영양소 함량이 높아지는

## 포도



### 효능

- 레스베라트롤, 카테킨류와 같은 폴리페놀, 토코페롤 등의 항산화 물질이 들어 있음. 보라색을 띠게 하는 레스베라트롤은 항암, 항염증, 항당뇨 작용을 하고 콜레스테롤 수치를 낮춰줌.

### 조리법

- 포도를 익혀 먹으면 단맛이 올라가고 향도 달콤해짐. 포도를 와인과 같이 발효시키거나, 잼을 만들면 레스베라트롤의 함량이 수십 배에서 수백 배까지 증가함.

### TIP



포도는 알이 꽉 차 있고 당분이 새어 나와 표면에 하얀 것이 많을수록 달고 맛이 좋음. 종이에 싼 채로 한 송이씩 비닐봉지에 담거나 신문지에 싼 후 냉장 보관함.

고기와 구워 먹으면 소화를 돕는

# 파인애플



## 효능

- 비타민 C, 비타민 B군이 풍부해 면역력을 높여주고 피로 회복에 도움을 줌. 특히 단백질 소화효소인 브로멜라인이 함유되어 고기와 함께 먹을 때 소화 흡수율이 높음.

## 조리법

- 파인애플은 구워 먹었을 때 단맛이 강해지고, 영양분도 농축된 상태로 체 내에 흡수됨. 썰어서 볶음밥에 넣어 먹거나 고기를 구울 때 함께 구워 먹으면 새콤달콤함이 요리의 맛도 살리고 소화도 도움.

## TIP



파인애플은 잎이 작고 들어 보았을 때 단단하고 묵직한 것이 싱싱한 것. 잎이 두껍고 진초록색이면 완숙된 상태. 손질할 때에는 꼭지와 겉껍질을 잘라내고 심을 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자름.



# 익혀 먹으면 색다른 맛을 즐길 수 있는 멜론



## 효능

- 멜론에는 식이섬유인 펙틴이 들어 있어 장 활동을 활발하게 해줌.

## 조리법

- 멜론을 익혀 먹을 때는 딱딱한 과육 부분을 썰어서 여러 채소와 함께 볶음밥에 넣어 먹을 수 있음.

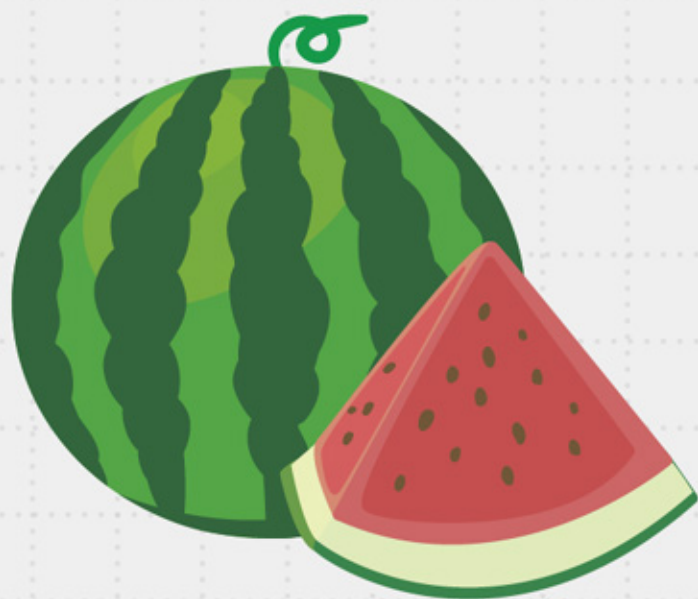
## TIP



멜론은 표면의 거미줄 모양이 촘촘한 것을 고름. 꼭지 반대편 바닥을 눌러 보았을 때 살짝 말랑한 느낌이 들면 잘 숙성된 것



# 익혀 먹으면 색다른 맛을 즐길 수 있는 수박



## 효능

- 리코펜 함량이 높아 항산화 기능을 하여 활성산소를 억제해줌. 특히 수박은 당부하지수(GL)\*가 낮아 혈당을 낮춰주는 대표적인 과일.

## 조리법

- 수박은 흰 부분을 썰어서 기름에 볶아 먹거나 새콤달콤한 피클로 만들어 먹어도 색다른 맛을 즐길 수 있음.

## TIP



수박은 표면의 검은색 줄이 진하고, 꼭지를 눌렀을 때 단단한 것, 두드렸을 때 '통통' 소리가 나면서 진동이 느껴지는 것이 신선함.

**\*당부하지수(GL)** : 식품의 혈당을 높이는 속도인 당지수에 1회 섭취량을 함께 고려해 음식이 혈당에 미치는 영향을 나타내는 수치