시민의 건강한 삶♥ 건강원스톱서비스

11월 영양 소식지

채소 영양 UP! 조리법

식품은 조리방법에 따라 **고유의 특성과 영양성분**이 달라질 수 있습니다.
식품에 함유된 건강에 도움이 되는 다양한 성분들은
어떻게 조리해 먹느냐에 따라 효과가 극대화되거나,
줄어들 수 있습니다.
조리법에 따라 달라지는 채소 속 영양 성분을 알아보겠습니다.





토마토

토마토를 보다 더 건강하게 먹기 위해선 **열을 가하는 조리법이 효과적입**니다. 토마토에 열을 가하면 항산화 수치를 높여주는 '라이코펜'이라는 화학 성분이 증가하며 **체내흡수율이 생으로 먹을 때보다 4배가량 늘어나기 때문**입니다. 특히 토마토 먹을 때는 **올리브오일과 함께 조리**해 먹는 것이 가장 좋은데, 이는 우리 몸이 라이코펜을 흡수할 때 지방이 필요하기 때문입니다. 토마토는 남성의 뇌졸중 및 전립선암 위험을 낮춰주며 두뇌 노화 방지에도 좋습니다.





시금치

시금치에는 노화를 막고 뇌신경세포의 퇴화를 예방하는 '베타카로틴'이 함유된 대표적인 항산화 식품입니다.

시금치의 베타카로틴을 체내에 흡수하기 위해서는 **끓는 물에 30~60초 동안 데쳐서 먹는 것**이 좋습니다.

같은 엽채류에 속하는 양배추와 고사리, 아욱도 데쳤을 때 베타카로틴 함유량이 높아집니다.





콩

콩에는 **폐경기 여성에게 많이 나타나는 안면홍조와 골다공증 증상 완화**에 좋은 '이소플라본'이 많습니다. 이소플라본은 **콩을 볶아서 조리할 때 함량이 48%나 많아집니다.**

또한 이소플라본의 항암효과를 살펴보는 실험 결과, 볶은 콩으로부터 추출한 이소플라본의 유방암세포 증식 억제 효과가 가장 높게 나타났습니다. 따라서 콩의 건강 효과를 크게 누리기 위해서는 **콩을 볶아 가루를 내서 여러 요리에 활용**하는 것이 좋습니다.

출처: 헬스조선

영양에 관한 전문 상담은 하남시 보건소 건강 원스톱실 031) 790-6630 으로 연락바랍니다.