



‘불로장생의 과일’ 복숭아의 효능

여름이 되면 특유의 향긋함으로 발길을 멈추게 만드는 복숭아. 여인네의 수줍은 볼을 담은 복숭아는 예로부터 그 모양과 맛으로 많은 사랑을 받아왔다. 중국에서는 ‘불로장생의 과일’이라고 전해지며, 일본, 베트남, 라오스 등 아시아권은 물론 서양에서도 귀한 과일로 여겨진다.

국내에서는 복숭아를 5월 말부터 수확하기 시작해 길게는 9월까지도 수확을 하지만 가장 맛이 좋을 때가 7~8월이라 여름 제철 과일에 속한다.

특히 올해는 비가 많이 내리지 않고 일조량이 많아 당도 높은 복숭아를 맛볼 수 있을 것으로 기대된다.

제철을 맞은 복숭아의 효능과 맛있는 복숭아 고르는 법, 보관법 등을 살펴보자.



복숭아의 효능

1. 숙취해소 및 니코틴 제거

복숭아 과육에는 아스파라긴산이 많아 숙취해소는 물론 가래를 삭이고 기침을 진정시킨다. 주석산, 구연산 등 각종 유기산이 함유돼 흡연 욕구를 감소시키고 니코틴 제거에 탁월한 효능이 있다.

2. 피부미용

복숭아의 비타민C와 베타카로틴, 펙틴질은 피부 미백에 도움을 준다고 알려져 있으며, 타닌과 마그네슘 성분도 함유돼 피부에 탄력을 주고 모공을 축소시키는 역할을 한다.

3. 다이어트 효과

복숭아는 단맛이 강한 과일임에도 불구하고 100g당 34kcal 정도로 열량이 매우 낮아서 다이어트에 좋다. 수분함유량이 높아 쉽게 포만감을 느끼게 한다.

4. 배변 촉진

복숭아의 주성분은 수분과 당분이며 유기산, 비타민A, 비타민C, 펙틴 등도 풍부하다. 특히 펙틴 성분은 장을 부드럽게 해 배변을 원활히 하는데 효과적이다.

5. 노화방지

복숭아에는 칼륨, 나이아신 등 혈압을 안정시키는데 도움을 주는 성분이 함유되어 있으며, 껍질에 들어 있는 카테킨은 노화방지 효과가 있는 폴리페놀 성분이다.

6. 불면증 감소

복숭아가 지닌 비타민과 유기산 성분은 혈액순환을 돕고 피로해소에 좋다. 알칼리성 식품이라 현대인의 산성화된 체질을 개선시켜 초조감이나 불면증을 감소시키는데 도움이 된다.

복숭아 고르는 방법

복숭아는 표면에 흠집이 없고 깨끗한 것을 골라야 하며, 무게는 300~400g 정도이며, 빛깔이 고운 것이 상품이다. 또한 복숭아 고유의 싱그러운 향이 진할수록 맛도 좋다.

복숭아 보관하는 방법

복숭아는 열대작물의 특성을 가지고 있어 너무 차게 먹을 경우 특유의 달달함이 사라진다. 베란다나 출입문 쪽 같은 통풍이 잘 되는 곳에 신문지나 종이로 감싸 실온 보관하다가 먹기 1시간 전쯤 냉장고에 넣어 적당히 차게 해서 먹는 것이 가장 좋다.

출처 = 정책브리핑.건강 코메디닷컴(<http://www.kormedi.com>)>



영양플러스문의 : 제주시동부보건소 고현주(☎728-4196)

