비타민C·식이섬유 풍부한 피로회복제

〈98〉 귤

귤이란?

귤(Citrus reticulata)은 겨울철 대표과일 중의 하나로 감귤류에 속하며 맛과 향이 좋고, 영양도 풍부하면서 수분함량도 많다.

맛은 상큼하면서도 달콤해 주스나 갈아서 잼을 만들어 섭취한다. 귤은 다량의 수용성 비타민과 무기질, 섬유질이 풍부해 기능성 건강식품으로 널리 활용되고 있으며, 각종 성인병 예방에 좋은 식품이다.

비타민 C가 풍부한 귤은 우리 몸의 면역체계를 강화해줘 겨울철 감기 예방과 피로회복에 효과적이다. 특히 귤의 항산화성분은 피부 노화 방지는 물론 탄력있는 피부 유지에 도움이 된다.

귤의 부작용

귤은 건강에 좋은점이 많은 과일이지만 과도한 섭취나 특정 상황에서는 부작용이 있을 수 있다. 귤에 알레르기가 있는 사람은 피부 발진, 두드러기, 가려움증 심한 경우에는 호흡곤란, 구토, 복통 등의 증상이 발생할 수 있다. 식이섬유가 풍부해 과다 섭취 시 위장에 부담을 줘 소화 불량, 위장 통증, 복부 팽만감을 유발할 수 있으며, 산 성분이 많이 함유돼 있어 과도하게 섭취할 경우 속쓰림이나 위염, 위장 질환 증상을 유발할 수 있다.

또한, 산에 의해 치아에 영향을 미칠 수 있는데 치아 표면에 남아 에나멜층이 부식되고 충치가 발생할 위험이 높아 섭취한 다음에는 물로 입안을 헹궈 산 성분을 제거하는 것이 좋다.

귤 고르는 법

귤은 11-12월이 제철로 가장 영양가가 풍부하고 당도도 높으므로 고를 때에는 전체적으로 껍질이 반질반질하고 윤기나는 것 보다는 울퉁불퉁하고 흠집이 있으면서 껍질과 과육이 달라붙은 것이 좋다.

표면의 색이 밝은 주황색으로 진하고 껍질이 두껍지 않으면서 얇고 쉽게 벗겨지는 것이 신선한 것이며 크기가 너무 작거나, 큰 것 보다는 중간 크기의 것이 좋다. 크기에 비해 무겁게 느껴지는 것이 수분이 많아 더 맛있으며 향은 달콤하면서 상큼한 강한 향이 나는 것이 신선한 귤이다.

또한, 섭취 전에 귤을 주무르면 자극에 방어하기 위해 에틸렌이라는 성분이 나와서 당도를 증가시켜 준다고 해 달콤한 귤을 즐기고 싶으면 섭취 전 귤을 주무른 다음에 섭취하는 것도 좋다.

귤 관련 문헌

허준의 '동의보감'에는 "귤껍질은 성질이 따뜻하고(溫), 맛은 맵고(苦辛), 쓰며 독이 없다. 가슴에 기가 뭉친 것을 치료하며, 소화에도 도움을 줘 대소변을 원활하게 하며 가래와 침(담연 痰涎)을 삭히고, 기운이 위로 치미는 것과 기침을 낮게 하고, 구역(嘔逆)을 멎게 한다"고 전하고 있다.

조선시대 의서 '의림촬요'에는 "귤껍질은 열이 울결 해 가슴이 답답하며 초조 불안해 가만히 있지 못하는 증상인 번조(煩燥)를 제거하고 술을 빨리 깨게 한다"고 기록돼 있다.

조선시대 황도연이 지은 '방약합편'에는 "귤껍질의 맛은 달고, 성질은 따뜻하다. 기를 순조롭게 하는데, 비위를 조화시키려면 흰색 속껍질과 함께 쓰고, 담을 삭게 하려면 흰색 속껍질을 제외하고 쓴다"고 기록돼 있다.

명나라 때 이시진이 편찬한 의서 '본초강목'에는 "귤은 몸을 따뜻하게 하고, 소화를 돕는다. 소화불량이나 기침에 효과가 있다"고 전하고 있다.

우리 몸에 좋은 귤

▲첫째, 면역력 강화에 좋음

귤에는 비타민C 성분이 풍부하게 함유돼 있어 면역 체계를 강화해 감염에 대한 저항력에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 겨울철 감기와 같은 질병을 예방하는데 효과가 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 항암예방에 좋음

비타민C, 베타클립토키산 성분이 풍부한 귤은 면역기능을 높이고, 항암에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 귤 속에 함유된 구마린이라는 성분이 종양의 성장을 억제하는 작용을 해줌으로써 암예방을 하고, 오라프텐은 발암물질을 해독하고, 노빌레틴은 암을 억제하는데 효과가 좋은 식품이다.

▲셋째, 눈 건강에 좋음

귤에는 비타민A 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 눈의 피로를 줄이고, 시력을 보호하고 백내장과 황반변성 등의 눈 질환 예방에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲넷째, 소화 개선에 좋음

귤에는 수용성 섬유와 불용성 섬유의 두 가지 식이섬유 성분이 풍부해 장의 연동운동을 촉진, 변비를 예방하고 규칙적인 배변 활동을 하는데 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 귤의 천연 효소와 수분은 소화기관을 돕고 위장 부담을 줄여 소화불량과 복부 팽만감을 해소하는 데 효과적인 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲다섯째, 심혈관 건강에 좋음

귤에는 비타민C·P, 플라보노이드, 식이섬유 성분이 풍부하게 함유돼 있어 콜레스테롤 수치를 감소하고, 혈압을 낮추며, 혈액순환을 촉진 시켜 혈관보호와 혈압개선에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 칼륨 성분이 나트륨과 혈액 속 노폐물을 배출시켜 뇌졸중과 협심증 및 고혈압, 고지혈증, 심장병 등 심혈관질환 관리 및 개선에 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▲여섯째, 뼈 건강에 좋음

칼슘, 비타민D 성분이 풍부한 귤은 뼈의 밀도와 강도를 높여 골밀도를 유지할 수 있게 도와주며, 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 효과적인 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲일곱째, 피부 미용에 좋음

귤에 풍부한 비타민C·P 성분은 피부의 탄력을 높이고 피부의 수분과 윤기를 유지하고 건조함을 예방하는데 도움을 준다.

▲여덟째, 체중 관리에 좋음

귤은 저 칼로리 식품으로 소화를 천천히 진행해 포만감을 지속시켜줘 과식을 방지해 체중 관리에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 체지방 분해요소와 수분이 많아 다이어트와 비만 예방에도 도움을 받을 수 있는 식품이다.

〈박계영·길 식문화연구원 대표〉

귤로 만든 별미요리 3가지

귤잼

▲식재료

귤 1kg, 황설탕 500g, 레몬즙 1큰술

※만드는 법

1. 귤은 껍질을 벗겨 과육만 믹서기에 넣어 곱게 갈아서 준비해둔다.

2. 냄비에 '①'의 귤과 황설탕을 넣어 끓이다가 끓어오르면 거품을 제거하고 약불로 줄인 다음 은근하게 끓여준다.

3. '②'의 귤이 타지 않도록 저어가며 거품을 걷어내 노란색의 윤기가 나고 걸쭉하게 귤잼을 만들어준다.

4. '③'의 귤잼에 레몬즙을 넣고 농도를 맞추어 불을 꺼 완성한다.

귤샌드위치

▲식재료

귤잼 16큰술, 샌드위치용 빵 8쪽

※만드는 법

1. 식빵은 가장자리를 자른 다음 밀대를 이용해 눌러가며 얇게 밀어서 준비해둔다.

2. '①'의 식빵에 귤잼을 고르게 바른 다음 둥글게 랩을 이용해 말아서 준비해둔다.

3. '②'의 식빵을 어슷하게와 둥글게 잘라서 준비해둔다.

4. '③'의 샌드위치를 모양있게 담아 완성한다.

귤 카레국수

▲식재료

귤 2개, 사과 ½개, 국수 1인분(120g) 소고기 150g, 양파 ½개, 당근 50g, 애호박 60g, 감자 50g, 마늘 2쪽, 카레가루 100g, 물 4컵, 올리브 오일 2큰술, 정종 1큰술, 후추 약간, 천일염 약간

※만드는 법

1. 귤은 껍질을 벗겨 과육만 한 개씩 분리해 준비해둔다.

2. 사과와 양파, 당근, 애호박, 껍질을 제거한 감자는 깨끗하게 씻은 다음 깍두기 모양으로 썰어 준비해둔다.

3. 소고기는 깍두기 모양으로 썰고, 마늘은 다져서 준비해둔다.

4. 달군 냄비에 올리브오일을 넣은 다음 '③'의 다진 마늘을 넣어 매운맛이 없도록 볶아준 다음 깍두기 모양으로 자른 소고기와 정종을 넣고 약간의 갈색이 날 때까지 볶아 준비해 둔다.

5. 카레가루는 미지근한 물 1컵 정도에 넣어 미리 풀어주고, 국수는 삶아 찬물에 헹궈 사리를 잡아서 준비해둔다.

6. '④'의 냄비에 양파, 당근, 감자를 넣고 한번 더 볶다가 물을 넣고 저어가며 끓인 다음 채소가 거의 익었으면 귤과 사과, 애호박, '⑤'의 물에 풀어둔 카레를 넣어 중불로 끓인 다음 후추와 천일염으로 간을 해준다.

7. 그릇 가운데에 '⑤'의 국수사리를 담고, '⑥'의 귤카레를 넣어 완성해준다.