

귤은 주무르면 더 달아진다?

귤과 군고구마는 한국 사람들이 겨울에 즐겨 먹는 간식거리이다. 그런데 이들 음식을 먹으면서 이런 생각을 하는 사람들이 있다. '귤을 주물렀다 먹으니 더 단 거 같아.', '군고구마가 찐고구마보다 더 달아.' 과연 그럴까?

◆ 귤, 주물러야 더 맛있다?



과연 귤을 먹기 전에 주무르면 더 달콤해질까? '동아시아인스' (dongascience.donga.com) 에 따르면 과일은 과육에 있는 전분이 당으로 바뀌며 달아진다. 이때 귤의 성숙을 촉진시키는 성분이 에틸렌이다. 토마토나 껌처럼 열매를 딴 뒤에 숙성 기간을 갖는 후숙 과일에서 에틸렌이 특히 중요하다.

먹기 전에 귤을 말랑하게 주무르면 더 달콤해진다는 속설은 에틸렌의 역할에서 유래한 것으로 추정된다. 과일에 충격을 주면 에틸렌이 자연 상태보다 많이 분비된다. 하지만 에틸렌은 숙성뿐 아니라 노화도 시킨다. 과일 안에 모든 전분이 완전히 숙성했을 때 충격을 주면 달기는커녕 빨리 상하게 된다.

많은 사람들이 노란색 귤을 다 익은 귤이라고 생각하지만 껌껌질은 온도가 떨어져야 노랗게 착색된다. 그래서 가을에 나오는 귤들은 추워지기 전에 익어서 껌껌질에 아직 초록빛이 남아있다. 하지만 속은 짝 영글었다. 껌껌질이 셋노랄지 않다고 해서 덜 익은 귤이 아니라는 뜻이다.

결국 껌껌질이 노란 귤은 다 익은 후 숙성의 과정을 거친 것이므로 주무르거나 주무르지 않거나 당도에는 별 차

이가 없다는 것이 전문가들의 견해이다.

◆ 군고구마가 찐고구마보다 달다?

겨울 하면 빼놓을 수 없는 간식, 바로 군고구마이다. 껌질을 뚫고 흘러내리는 당분, 반을 가르면 셋노랄게 펼쳐지는 속살. 상상만 해도 침이 고인다.

사람들이 느끼는 것처럼 실제로도 군고구마가 찐고구마보다 더 달다. 이유는 뭘까? 바로 고구마 속에 전분을 당분으로 변화시키는 베타(β)-아밀레이스라는 효소가 조리법에 따라 활동하는 시간이 달라지기 때문이다. 고구마를 찌거나 삶으면 짧은 시간에 고구마 온도가 급격히 오르지만, 굽게 되면 고구마 온도가 서서히 올라가 β-아밀레이스가 오랜 시간 활발히 작용할 수 있어 말토오스(엿당)를 많이 만들 수 있다. 말토오스는 당도가 설탕의 3분의 1쯤 된다.



하지만 바로 이점 때문에 군고구마는 찐고구마보다 칼로리가 높다. 고구마 100g당 열량은 생고구마 111kcal, 삶은 고구마 114kcal, 군고구마 141kcal로 군고구마가 제일 높다.

하지만 군고구마는 껌질을 먹을 수 없어 껌질에 들어 있는 황색의 베타카로틴, 자색의 안토시아닌 등 항산화성분과 각종 비타민을 버리는 셈이 된다. 그러므로 고구마를 생으로 먹거나 삶거나 찌서 먹을 때는 껌질째 먹는 것이 가장 좋다.

그리고 고구마를 먹고 나면 속이 더부룩하고 자주 방귀가 나온다면 김치나 사과와 먹어보자. 김치 같은 발효 식품에는 소화 효소가 많고 사과에도 소화를 돕는 펙틴이 있어 이들이 전분 분해를 도와 더부룩한 증세를 없애고 방귀를 줄여준다.

FBM First Business Machines, Inc.

복사기 무료

1st month FREE

복사기 렌탈! 판매! 서비스!

B&W Rent \$75~
Color Rent \$100~

FBM RENT PROGRAM

- FREE Copier, Finisher
- FREE Toner, Part, Labor
- FREE Network, Print, Scan
- Flexible Program ▪ Fast Service



800.582.3321
562.802.9044

13203 E. Rosecrans Ave.
Santa Fe Springs CA 90670



웰컴치과그룹

B B B 만을 고집하는 웰컴치과
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 가격! 품질이면 품질!
실력이면 실력! 모두 자신 있습니다.
Best 웰컴치과는 친절합니다.

**첫방문
무료 상담**

**메디칼
환영!**

치과는 한군데 결정하지 마시고 여러 군데를 가셔서 상담하신 후 결정하세요.
웰컴치과는 마지막에 오셔서 상담하시고 결정하세요. 후회하지 않는 결정일 것입니다.

보험이 없으신 환자분들을 위한 치과
저희 웰컴에서는 최고의 로마린다 치대 졸업하신 분이 직접 진료합니다

KOREATOWN
213.381.2827
2500 W. 8TH ST. #106, LA, CA 90057

IRVINE 지역
714.838.2875
1096 IRVINE BLVD. TUSTIN, CA 92780

FULLERTON
714.552.5373
1201 N. EUCLID ST. ANAHEIM, CA 92801

PPO 보험, 메디칼 환영 / 1년 무이자 할부 프로그램



Dr. Lambert Lee

Dr. Justin Lee

Dr. Susan Jo

Dr. Christine Hoang