

## 후숙과일, 어떻게 보관해야 할까?

날씨가 더워지기 시작하면서 시원하고 달콤한 과일 찾는 사람들이 많다. 하지만 신선하고 맛있는 상태의 과일을 먹기 위해서는 보관에 각별히 주의해야 한다. 모든 과일을 냉장고에 넣는 것은 과일의 제맛을 포기하는 것과 같다.

‘아시아경제’에 따르면 냉장고에 넣어야 할 과일과 넣지 말아야 할 과일은 ‘클라이맥터릭(Climacteric) 과일’과 ‘비클라이맥터릭(Non climacteric) 과일’에 따라 구분된다.

클라이맥터릭이란 용어는 어떤 과일의 1일 성장크기를 의미하는 비대량이 최대에 달하면 과일의 호흡량이 현저하게 증가하는 것을 의미한다. ‘호흡량이 현저하게 증가한다’는 말은 ‘숙성된다’는 뜻이라고 볼 수 있다. 그래서 클라이맥터릭 과일은 한 순간에 급격히 숙성되는 특성을 가지고 있다. 급격히 숙성된다는 것은 숙성된 이후 급하게 상한다는 의미도 내포하고 있다. 반대로 비클라이맥터릭 과일은 숙성이 아주 천천히 진행된다.

클라이맥터릭 과일은 달리 ‘후숙과일’이라고도 한다. 후숙과일은 보통 ‘수확 후에도 익어가는 과일’이다. ‘수확한 후 먹기에 가장 알맞은 상태가 될 때까지 두었다가 먹는 과일’이라고 이해하는 것이 더 정확하다. 이 후숙과일을 클라이맥터릭 과일과 동일하게 보는 이유는 일

정한 시점이 지나면 숙성이 급격하게 이뤄진다는 점 때문이다. 후숙과일은 덜 익은 상태로 수확해 유통과정에서 숙성이 느리게 진행되도록 저온 상태로 유통한다. 소비자의 손에 닿기 전에 숙성이 되지 않도록 하기 위한 것이다.

문제는 소비자가 후숙과일을 구입하고 난 이후이다. 일반적으로 후숙과일은 소비자가 구입한 이후에도 덜 숙성돼 있다. 구입 후 바로 냉장고에 넣어두면 숙성이 아주 더디게 진행된다. 하루이틀 지난 뒤 꺼내 먹어도 설익어 제맛을 내지 못하는 맛 없는 과일이 되고 마는 것이다.

클라이맥터릭 과일은 사과, 살구, 아보카도, 바나나, 무화과, 키위, 수박, 멜론, 파파야, 복숭아, 배, 감, 토마토 등이 있고, 비클라이맥터릭 과일에는 포도, 오렌지, 파인애플, 딸기, 감귤 등이 있다.

클라이맥터릭은 일반적으로 비교적 오래 보관해도 제맛을 즐길 수 있기 때문에 냉장고에 넣어두어도 되지만, 바나나나 망고 같은 열대과일은 냉장고에 넣으면 안 된다. 인기가 높은 열대과일은 응점(녹는 점)이 높다는 단점이 있다. 망고의 경우 온도가 낮은 냉장고에 넣어두면 표면이 썩 형태로 변하기 시작한다. 원형질의 조성이 변하고, 단백질 효소에 대한 반응도 커지는 것인데 수분이 빠지면서 내부 영양소도 빠져나온다. 결국 세포벽이 파괴되면서 냉해가 일어난다.

냉해가 발생한 과일은 표면이 망가지는 갈변현상으로 불쾌한 냄새가 나고, 부패하기 시작한다. 잘 익혀서 먹기도 전에 썩는 것이다. 이 냉해는 다른 과일에서도 발생하지만 응점이 높은 열대과일에서 특히 잘 일어납니다.

바나나는 검은 반점이 생긴 후 1~3일 이내에 먹는 것이 좋다. 그때가 가장 당도도 높다. 망고는 덜 익은 망고를 구입해서 3~4일 정도 숙성시킨 후 먹는 것이 좋다. 토마토도 잘 익을수록 풍미가 살아나기 때문에 냉장고



보다는 실온에 보관해야 한다. 다만 시원할 때 더 맛있게 때문에 먹기 직전에 냉장고에 넣었다가 차가워지면 먹는 것이 좋다.

키위는 표면이 단단하면 신맛이 나고 단맛이 적기 때문에 실온에 두고 숙성 후 먹어야 진정한 맛을 느낄 수 있다. 수분이 많은 수박이나 멜론도 냉장고에 넣지 말고 실온에서 숙성시켜야 한다. 잘랐으면 쉽게 물러지기 때문에 조각으로 잘라 밀폐용기에 담아 냉장보관 하되 1~2일 넘기지 말아야 합니다.

아보카도는 냉장고에 넣으면 절대로 익지 않고 먼저 부패할 수 있다. 실온에서도 3일 이상은 숙성시켜야 한다. 잘랐다면 씨를 빼지 않고 냉장고에 보관해야 한다.

비교적 냉장고에 오래 보관해도 괜찮은 후숙과일 중에 사과가 있다. 사과를 보관할 때는 각별히 주의해야 할 점이 있다. 사과는 반드시 날개로 밀봉해서 냉장보관해야 한다. 그렇지 않을 경우 사과에서 배출된 에틸렌 성분이 다른 채소나 과일을 지나치게 숙성시켜 시들거나 상하게 한다.



# 웰컴치과그룹

**B B B** 만을 고집하는 웰컴치과  
**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 로마린다치대 졸업하신 분이 직접 진료합니다

<b>임플란트</b> Bone graft not included	<del>\$1,500</del> → <b>\$999</b>
<b>일반 크라운</b>	<del>\$600</del> → <b>\$399</b>
<b>미용 크라운</b>	<del>\$800</del> → <b>\$599</b>
<b>VENEER</b>	<del>\$900</del> → <b>\$599</b>

**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

Dr. Lambert Lee
Dr. Justin Lee
Dr. Susan Jo
Dr. Christine Hoang

PPO 보험, 메디칼 환영 / 1년 무이자 할부 프로그램