조리했을 때 건강에 더 유익한 채소

생식을 선호하는 사람들은 채소를 익히면 건강에 유익한 영양소와 효소가 파괴돼 먹는 의미가 없다고 말한다. 물론 샐러드처럼 익히지 않은 신선한 생채소를 먹는 일도 중요하다. 하지만 익혔을 때 오히려 건강상 이점이 증가하는 채소들도 있다. 열을 가하면 단단했던 세포벽이 무너지면서 영양 성분이 체내에 보다 잘 흡수되기 때문이다. '코메디닷컴' 이 건강전문매체 '잇디스 낫댓' 등의 자료를 토대로 익혔을 때 더욱 영양가가 풍부해지는 채소들을 소개했다.

■ 아스파라거스

비타민A, C, E, 엽산 등이 풍부하게 들어있다. 하지만 두꺼운 세포벽이 이 같은 건강한 성분들의 체내 흡수를 방해한다. 조리된 아스파라거스는 단단한 섬유질 조직을 깨트려 체내 비타민 흡수율을 높인다.

■ 당근

눈 건강에 좋은 음식이다. 주황빛깔을 내는 베타카로틴이 바로 그 주역이다. 베타카로틴은 체내에서 비타민A로 전환되는데, 이는 시력 향상, 면역 체계 강화, 피부 건강 향상 등의 효과를 일으킨다. 당근은 생으로 먹을 때보다 익혔을 때 체내로 흡수되는 베타카로틴의 양이 늘어나므로 조리를 해서 먹는 편이 건강상 보다 유익하다.

■ 토마토

토마토소스, 토마토케첩, 토마토 페이스트 등 토마토는 조리된 상태로 먹을 기회가 많다. 하지만 이런 기회가 별로 없는 사람이라면 의도적으로 생 토마토를 익혀 먹는 것이 좋다.

토마토는 두꺼운 세포벽을 가지고 있기 때문에 영양 성분을 제공하는데 한계가 있다. 반면 열을 가하면 우리 몸이 영양 성분을 흡수하기 한결 수월해진다. 토마토가 제공하는 항산화 성분인 라이코펜의 체내 흡수율이 높아진다는 의미다.

■ 호박

호박은 생으로 즐겨먹는 채소는 아니다. 다행히 호박 역시 익혔을 때 영양 성분이 더 풍부해진다. 당근과 마찬가지로 호박에도 베타카로틴이 풍부하게 들어있다. 열을 가할수록 이 영양성분의 혜택을 풍부하게 얻을 수 있다.

■ 시금치

철분이 풍부하다. 철분은 울퉁불퉁한 근육 형성에 도움을 준다. 시금치에는 비타민B의 일종인 엽산 역시 풍부하다. 시금치를 익히면 엽산 수치를 일정하게 유지할 수 있다. 삶지 않은 시금치는 신선도를 잃을수록 엽산 수치가 떨어지는데, 익힌 상태에서는 수치가 떨어지는 걸 예방할 수 있다.

▶조리 방법: 튀기는 것보단 당연히 찌거나 삶는 게 좋다. 채소를 칼로 잘라 익히는 것보단 통째로 익히는 게 맛도 좋고, 영양분도 좀 더 확실하게 지킬 수 있는 방법이다.

사진=shutterstock