

## 과일 잘 보관하려면 호흡 속도 고려해야

과일은 흔히 냉장고 한편을 차지하며 보관된다. 하지만 여러 종류의 과일을 함께 두면 더 빨리 상할 수 있다.

과일을 잘 보관하려면 저마다 다른 호흡 속도를 고려해야 한다. 과일은 수확 후 호흡률이 증가하는 호흡급등형 과일과 호흡률이 늘어나지 않는 호흡비급등형 과일로 구분된다. 호흡급등형 과일은 수확 및 유통을 거쳐 판매가 이뤄진 후에도 호흡을 계속 진행한다. 과일이 더 익어 맛이 달아지고 풍미도 깊어지는 것이다.

호흡급등형 과일에는 △사과 △멜론 △복숭아 △배 △자두 △감 △살구 △바나나 △아보카도 △망고 △키위 △무화과 등이 있다. 반대로 호흡비급등형 과일에는 △딸기 △포도 △감귤류(귤·자몽·레몬·오렌지 등) △체리 △블루베리 △파인애플 등이 있다. 이 과일들은 수확 후 맛 변화가 크지 않다. 풍미가 눈에 띄게 깊어지는 등 맛의 향상도 기대하기 어렵다.

두 종류의 과일을 함께 두면 호흡급등형 과일이 호흡비급등형 과일의 신선도를 떨어뜨릴 수 있다. 과일의 호흡 과정에는 이산화탄소가 발생한다. 식물의 숙성과 노화를 촉진하는 호르몬인 에틸렌, 향기를 내는 휘발성 가스 등도 나온다. 이 성분들은 호흡급등형 과일의 맛을 끌어올리는 데는 도움을 주지만 호흡비급등형 과일에는 악영향을 줄 수 있다. 예컨대 사과와 딸기, 포도를 함께 보관하면



사과가 익는 과정에서 배출되는 성분들이 딸기와 포도를 빨리 무르게 한다.

이런 원리를 이용해 덜 익은 과일의 후숙을 유도하는 방법도 있다. 딱딱한 상태의 아보카도를 사과, 배 등과 함께 보관하면 빨리 부드러워진다. 덜 익은 바나나, 짧은 감은 에틸렌 생성이 많은 호흡급등형 과일 옆에 두면 후숙을 이끌 수 있다.

모든 과일을 한 곳에 두기보다는 호흡 속도별로 분류하고 과일별 적정 온도, 습도를 지키는 게 좋다. 한국 농촌진흥청에 따르면 사과, 배, 포도, 단감의 보관 온도는 0℃, 상대습도는 90~95%가 적당하다. 딸기는 0~4℃가 적당하다. 바나나, 키위, 망고 등 열대과일은 실온에 두는 게 이롭다. 복숭아는 저온에 민감하므로 천도와 황도계는 5~8℃, 백도계는 8~10℃에 보관한다.

한편 딸기를 비롯해 토마토·파인애플 등 꼭지가 있는 과일은 씻거나 꼭지를 제거하면 금방 물러진다. 이런 과일은 먹기 직전에 씻은 뒤 꼭지를 떼다. 파인애플은 밑 부분을 위로 가게 하여 세워두면 밑 부분에 물린 당분이 전체적으로 퍼져 맛이 좋아진다. 과일의 손상된 부위에 곰팡이가 피기 쉬우므로 다른 과일과 함께 보관하지 않는다.

사진=shutterstock



Buena Park Nursing Center ★★★★★

## 부에나 팍 양로병원

### ▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

### ▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

| 서비스                                                                        | 재활치료                                |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 한국음식 또는 미국음식<br>한국인 스태프 / 한국인 소셜워커<br>한국책, 신문 / 24시간 한국방송<br>다양한 한인교회 봉사활동 | 물리치료 (PT)<br>작업치료 (OT)<br>언어치료 (ST) |

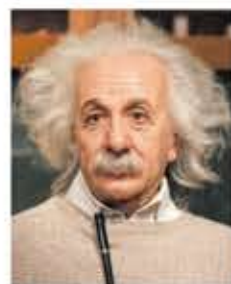
메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com  
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

■ 알고계셨나요?

## 잘못 알고 있는 역사 상식

▶ 아인슈타인은 수학에서 낙제하지 않았다



▲ 아인슈타인, 사진=nation-altoday.com

‘스티브 잡스 전기’로 유명한 월터 아이작슨의 『아인슈타인의 우주』에는 아인슈타인이 “나는 수학에서 낙제하지 않았다. 15세 이전에 미적분을 마스터했다”라고 한 대목이 들어 있다.

그는 17세 때 대수와 기하학에서 최고 등급을 받기도 했다.



# 웰컴치과그룹

**B B B**  
Best Price Best Quality Best Service

만을 고집하는 웰컴치과

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**

실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.

믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**

명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한  
다양한 보험을 받고 있습니다

**PPO 및 각종보험 환영**

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance



- 이주영(JustinLee)DDS
- 로마린다 치대 졸업

**Welcome**  
웰컴치과그룹

애나하임

한인타운

**714.552.5373**

**213.381.2827**

1201 N. Euclid St.  
Anaheim, CA 92801

2500 W. 8th St. #106  
LA, CA 90057