

혈관지킴이, 양파

양파, 더 건강한 조리법

양파는 썰 직후 조리하기보다 실온에 15~30분 정도 놔둔 후에 조리하는 게 좋습니다.

양파가 산소와 접촉하면 양파의 매운 성분인 황 화합물이 체내에 유익한 효소로 변하기 때문입니다. 그리고 이 효소는 신진대사를 활발하게 하고 혈전을 예방하는 데 도움을 줍니다.

또 양파는 기름에 볶아 먹으면 영양소가 더 잘 흡수됩니다. 볶을 때 산화가 잘 되지 않는 올리브유나 카놀라유 등을 사용하는 게 좋습니다. 볶은 양파는 돼지·소고기와 곁들여 먹으면 에너지를 내는 데 효과적입니다. 육류에 풍부한 비타민B1과 양파의 알리신이 만나면 알리티아민으로 바뀌어 에너지 생성에 관여하기 때문입니다.

양파의 껍질도 국물을 우리거나 차로 마실 때 사용할 수 있습니다.

양파 껍질에는 '플라보노이드'가 알맹이보다 30~40배 이상 들어있는데, '플라보노이드'는 노화를 늦추고 암을 예방하는 데 도움을 주는 항산화 물질입니다.

또 양파껍질에 풍부한 퀘르세틴은 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추고 혈압을 조절하는 데 관여합니다.

한편, 양파를 썰 때 눈물이 난다면 칼을 물에 적서 사용하면 됩니다. 양파의 매운맛을 내는

황화합물은 증발이 잘 돼, 양파 세포에서 터져 나오는 순간 공기 중으로 날아가 눈물샘을 자극하는 데 이는 물에 잘 용해돼 물 묻은 칼로 썰면 공기 중으로 날아가는 양을 줄일 수 있습니다.

