

비타민 식품의 대표주자인 레몬은 비타민C가 특히 풍부해 건강에 도움을 주는 과일로 알려졌습니다. 하지만 레몬은 신맛이 강하고, 위산 분비를 촉진하다 보니 자주 먹기는 어렵습니다.

레몬 등 과일을 통한 비타민C 섭취가 어렵다면, 레몬보다 비타민C가 풍부한 채소 브로콜리를 먹는 것도 방법입니다.



2~3송이만으로 비타민C 하루 권장량 섭취 가능

샐러드, 반찬 등 다양하게 활용하는 브로콜리는 비타민C가 매우 풍부합니다. 브로콜리 100g엔 비타민C가 98mg이 들어 있는데, 이는 비타민 식품의 대표주자인 레몬보다 2배 가량 많은 양입니다. 브로콜리 두세 송이만 먹어도 비타민C 하루 권장량을 모두 채울 수 있습니다.

브로콜리는 비타민C 외에도 베타카로틴 등 항산화 물질과 철분, 칼륨이 풍부합니다. 브로콜리에는 칼륨이 100g당 307mg 들어 있는데, 특히 칼륨은 심장을 보호하고 혈압을 낮춰주는 데 효과적입니다.

또한 브로콜리는 100g당 28kcal로 영양은 풍부하면서 열량이 낮아 체중조절 식품으로도 유용합니다. 지방 함유량은 적고, 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량은 높아 변비와 대장암 예방에 매우 효과적입니다.



단단하고 짙은 녹색으로!

맛있는 브로콜리는 송이가 단단하면서 중간이 볼록하게 솟아 있는 게 상품입니다. 줄기를 잘랐을 때는 단면이 싱싱하고 머리 부분은 짙은 녹색이나 옅은 보라색을 띠는 것이 좋습니다. 브로콜리는 숙성되면 맛이 떨어지기에 되도록 구입 후 즉시 먹는 게 좋습니다.

잠깐 보관이 필요한 상황이라면 실온에 보관해야 합니다.

장기간 보관하려면 상온에서는 꽃이 필 수도 있으니 살짝 데치고 나서 냉장 보관 해야 합니다. 또한 브로콜리는 다양한 방법으로 조리가 가능 하지만, 생으로는 먹지 않는 게 좋습니다. 브로콜리는 생으로 먹으면 배에 가스가 찰 수 있어 끓는 물에 살짝 데쳐 먹는 게 권장됩니다. 데칠 때는 소금, 식초를 활용하면 더욱 맛있게 먹을 수 있습니다.

브로콜리는 소금물에 30분 정도 담가두었다가 흐르는 물에 씻은 다음, 끓는 물에 소금과 식초를 조금씩 넣어 살짝 데치면 아삭한 식감과 푸릇한 색이 살아납니다.