

## 양파, 익히면 달아지는 이유는?

알싸하게 매운 양파, 신기하게 익히기만 하면 달아집니다. 이유가 뭘까요? 양파의 매운맛은 최루성 물질인 유기화합물에서 생깁니다. 이 중 일부 성분은 열에 가해지면 분해돼 프로필메캡탄(propyl mecaptan)으로 바뀌는데, 이 물질은 설탕의 50~70배 정도입니다.

성분이 변하면서 양파로 누릴 수 있는 영양 성분이 줄어드는 것은 아닐까 걱정할 수 있지만 다행히 변화는 없습니다.

양파에 있는 알리신 등의 영양소는 유해균 증식을 억제하고, 혈당 수치를 감소시키고, 혈액 순환과 소화를 돕고, 암 예방에도 효과적인 역할을 하는데 이는 열에 강해 가열해도 파괴되지 않습니다.

이 단맛은 당뇨병 환자가 즐겨도 됩니다. 혈당을 높이는 포도당과는 상관없는 물질이며, 오히려 당뇨병에 좋은 성분이 함유돼 있기 때문에 많이 먹는 것이 좋습니다.

한편, 양파의 영양소를 제대로 즐기기 위해서는 양파를 손질할 때 섬유질과 수직 방향으로 칼질을 낸 다음 잘게 써는 것이 좋습니다. 양파 조직 세포를 파괴해야 알리신 등 영양소를 제대로 즐길 수 있기 때문입니다.

또한, 썬 직후 조리하기보다 실온에 15~30분 정도 놔둔 후 조리하는 것이 좋습니다. 양파가 산소와 접촉하면 양파의 매운 성분이 체내에 유익한 효소로 변합니다. 이는 신진대사를 활발하게 하고 혈전을 예방하는 데 도움을 줍니다.

