



육류에 대파 넣으면, 콜레스테롤 흡수 억제

대파는 독특한 향과 영양소로 우리 음식에서 빠지지 않는 향신채소입니다. 생 대파는 알싸한 매운맛이 있지만, 익히면 단맛을 냅니다. 육류나 볶음요리 등 지방이 많은 음식에 대파를 넣으면 콜레스테롤이 몸에 흡수되는 것을 억제합니다. 대파의 흰 부분에는 베타카로틴이 많아 기관지와 폐 건강에 도움이 됩니다. 칼슘도 풍부해 뼈 건강에 좋고 비타민 C도 많아 면역력 증진과 몸속 노폐물 배출을 돕습니다. 식이섬유도 풍부해 장의 운동을 원활하게 하며 변비 예방을 지원합니다.



위암 발생 억제

대파는 암 예방에도 도움이 됩니다. 국가암정보센터는 세계암연구재단(WCRF)의 연구 결과를 인용해 대파를 비롯해 양파, 마늘 등 백합과 채소가 위암 발생 위험을 낮춘다고 했습니다. 위암은 오랫동안 짜고 매운 음식을 즐기는 사람에게서 많이 발생합니다. 대파의 강력한 항산화 성분이 위 점막에서 움틀 수 있는 발암물질을 억제합니다. 항산화는 몸의 산화를 억제해 손상과 노화를 늦추는 기능을 합니다.



잡냄새 잡아주는 대파

대파는 잡냄새를 잡아주는 특성이 있습니다. 육수를 우려낼 때는 대파의 뿌리 부분을 이용합니다. 각종 양념이나 국, 탕, 전, 조림, 찜, 김치, 장아찌 등에도 활용합니다. 뿌리의 흰 부분은 채소를 볶을 때, 대와 잎이 붙어 있는 것은 파 김치를 만들 때 사용합니다. 대파를 고를 때는 잎의 끝부분까지 탄력이 있어 보이는 것이 좋습니다. 줄기는 흰색 부분이 많고 깨끗하며, 흰 뿌리 쪽을 만져서 탄력이 있는 것을 선택합니다.