

1. 과일은 야채를 대신할 수 없다.

시큼한 맛 때문인지 레몬에 비타민 C가 많다고 얘기를 한다. 하지만 딸기, 감, 귤 등 감귤류가 레몬보다는 비타민 C가 훨씬 많다. 그러나 비타민 C는 야채 등을 함유한 식사 전반에서 섭취하는 것이 가장 좋다.

하루 기준은 토란 100g(감자 1개분), 녹황색 야채 100g, 그리고 담색 야채 200g, 총 400g이다. 야채의 종류는 아무것이라도 상관 없다. 야채는 과일을 대신할 수 있지만, 과일은 야채를 대신할 수 없다.

2. 오이나 당근을 샐러드에 넣고 싶으면

오이·당근·호박에는 비타민 C를 산화시키는 아스코르비나제라는 효소가 있다. 따라서 샐러드의 야채나 주스 등에 함유되어 있는 비타민 C는 오이나 당근, 호박이 함께 있으면 효과가 없어진다.

단, 이것은 몸 속에 들어가면, 필요에 따라 산화된 것이 환원되기 때문에 실제로 크게 걱정할 필요는 없다. 만약 걱정이 되면 아스코르비나제가 함유되어 있는 것에 레몬즙이나 식초를 뿌리면 좋다.

3. 시금치를 삶아서 물에 씻는 이유

시금치에는 수산(유기산의 하나로 염색이나 표백 때문에 쓰임)이라는 물질이 함유되어 있다. 이것이 칼슘과 만날 경우 결석이 생긴다.

시금치를 삶은 뒤, 물에 씻는 것은 이 수산을 제거하기 위해서다.

1회에 1Kg씩 매일 먹으면 결석이 생긴다. 아무리 시금치를 많이 먹는 사람이라 해도, 실제로 매일 이렇게 먹을 수는 없다.

4. 냉동야채는 예동할 필요가 없다.

야채의 비타민은 유통이나 저장 중에 점점 감소한다. 물론 사고 나서 집에 있는 냉장고에 저장해도 비타민은 손실된다. 이와는 반대로 냉동처리하는 산지에서 따낸 것을 곧바로 하기 때문에 상상 외로 영양가가 높다.

물론 냉동 전에 열처리를 하기 때문에 그때 다소 비타민이 손실되지만, 문제가 될 정도는 아니다. 냉동야채는 조리할 때, 생선이나 고기와는 달리 자연해동할 필요가 없다.

오히려 냉동 야채에 열을 가하면즙이 나오는데 아열 때는 비타민이나 미네랄이 많이 유출된다. 이것을 버리지 말고 얇은 맛을 낸다거나 분말가루 등을 끼얹는 등 적절한 맛을 살리면 좋다.

5. 표고버섯이라고 다 좋은 건 아니다.

요리맛을 살려주는 마른 표고버섯에 비타민 D가 있다는 것은 널리 알려진 상식. 그러나 현재는 마른 표고버섯에서 비타민 D를 기대할 수 없다. 옛날에는 표고버섯을 태양에서 말렸지만 지금은 거의가 전기로 건조시키기 때문이다.

생표고버섯을 태양에 말려, 프로

비타민 D가 비타민 D로 변하는 것이야말로 진짜 좋은 마른 표고버섯이다. 전기로 건조한 버섯에는 비타민 D가 들어있지 않다. 따라서 마른 표고버섯을 사왔을 경우, 3시간 정도 햇빛에 쬐면 좋다.

6. 달걀, 그거 많이 먹어도 될까?

최대의 영양품인 달걀. 단백질은 조개보다 6배나 많고 지방은 뱀장어의 2배, 칼슘은 우유보다 5할이나 많다. 철분은 시금치의 2배, 비타민 A는 버터와 같다. 비타민 B₁은 메주콩의 2배 반, 비타민 B₂는 빙어 정도. 부족한 것은 비타민 C 뿐. 나머지는 어느 것을 섭취해도 영양은 만점이다.

반면에 달걀 노른자는 다른 동물성 식품과 비교할 때 더 많은 콜레스테롤을 함유하고 있어 많이 먹으면 콜레스테롤을 높여 동맥경화 등을 일으키는 원인이 되기도 한다. 하루 한 개 정도 먹는게 현명하다.

하지만 여기에는 개인차가 있어서 일반적이라고 말 할 수는 없다. 어떤 조사에서는 20대의 남성이 하루에 6, 7개의 달걀을 먹어도 콜레스테롤은 올라가지 않았다고 한다.

단, 중·고령기, 특히 폐경 후의 여성은 주의할 필요가 있다. 여성의 경우 콜레스테롤의 수치가 오르지 않도록 컨트롤하는 것은 여성호르몬이다. 이 호르몬이 생리가 끝남과 동시에 감소되어 조절의 움직임이 둔화되는 탓에 콜레스테롤 혈장이 되는 사람이 많다. 72