

<2개만 먹어도 하루 비타민 C 충분... 심장질환 예방에도 도움>

감자는 에너지를 올리고 건강을 지키는 데 효과적인 채소다. 지금이 영양가가 가장 풍부할 때이기도 하다. 껍질째 구운 감자 한 개에는 하루 권장량의 3분의 1 가량의 비타민 C가 들어 있다. 이는 사과보다 2배 더 많은 양이다. 특히 다른 채소나 과일의 비타민 C는 조리 시 대부분 파괴되지만 감자의 비타민 C는 익혀도 쉽게 파괴되지 않는다. 전분 입자가 막을 형성해 막아주기 때문이다. 하루에 감자 2개만 먹어도 성인 일일비타민 C 권장량을 섭취할 수 있다.

감자에는 칼륨도 풍부하다. 칼륨은 체내 나트륨 배출을 도와 혈압 조절에 도움이 되며 몸속 노폐물을 배출하고 혈관을 확장해 고혈압, 심장질환 등을 예방한다. 감자에 많은 섬유질은 혈중 콜레스테롤을 감소시키고 아침 배변 활동에도 좋다.

감자의 열량은 100g 당 76kcal로 같은 양의 쌀밥(148kcal)보다 절반 정도 낮고 많이 먹지 않아도 포만감을 주는 우수한 다이어트 식품이기도 하다. 이 밖에도 1일 영양성분 기준치 대비 콜레스테롤 수치를 개선하고 배변 활동을 돕는 식이섬유가 총 11%, 강력한 항산화 작용으로 노화를 방지하는 셀레늄, 지방산 합성에 기여하는 판토텐산은 각각 7%씩 들어있다. 에너지 대사에 필요한 비타민 B1은 6% 함유돼 있다.

감자를 고를 때는 흙이 묻어 있고 손으로 들었을 때 묵직하고 단단한 것이 좋다. 표면에 흠집이 적고 매끄러우며 껍질에 주름이 없는 것이 신선하다.

제철 감자는 조미 없이 찌내도 가늘게 채 썬 후 볶음이나 부침개, 튀김으로 만들어도 근사한 요리가 된다. 코를 자극하는 향취나 자극적인 맛이 없어 어떤 요리에 첨가해도 좋다. 전분 함량이 높은 분질감자의 대표 품종은 남작과 하령으로 속이 하얗고 익혔을 때 포슬포슬한 식감을 즐길 수 있어 구이나 튀김에 주로 사용된다. 또 점질감자의 대표 품종은 수미와 고운으로 속이 노랗다. 수분이 많고 조리했을 때 잘 부서지지 않아 샐러드나 스튜 등에 주로 사용된다.

감자를 신선하게 보관하려면 어둡고 건조하며 서늘한 곳에 뒀야 한다. 그렇다고 냉장고에 넣어서는 안 된다. 감자가 무르거나 갈변할 수 있기 때문이다. 감자를 한 알씩 신문지로 말아 종이 상자에 넣어 보관하는 것도 좋은 방법이다. 상자에는 바람이 잘 통하도록 구멍을 뚫고 사과 한두 알을 같이 넣어 두면 더욱 좋다. 사과에서 나오는 에틸렌 가스가 감자에 싹이 나는 걸 억제하기 때문이다.

감자에 싹이 올라왔을 때는 싹 부위를 깊숙이 도려내고 먹어야 한다. 감자의 싹에는 솔라닌이라는 독성 물질이 들어 있기 때문이다. 솔라닌은 가짓과 식물에 들어 있는 독성물질로 위장 장애와 신경 장애를 일으킨다. 또 감자가 썩기 시작하면 썩신이라는 유독성 물질이 생겨 섭취해선 안 된다. 만약 감자를 먹고 두통, 발열, 구토, 설사 등의 증상이 나타난다면 즉시 병원에 가야 한다.