

# 화려한 색상만큼 다양한 영양 파프리카

특정한 시기나 계절에만 얻을 수 있는 채소, 과일, 해산물의 제철 식품은 가장 영양성분이 많고 맛이 좋은 식품입니다.  
5~6월 따뜻한 봄철 소개해드리고 싶은 식품은 파프리카입니다.

글. 이정주 파트장(강동경희대학교병원 영양파트)



# Paprika



### Tip. 내 몸에 독이 되지 않게 먹는 방법

파프리카에는 소량의 매운 맛 성분인 캡사이신이 있습니다. 위장염이 있는 분들이 빈속에 많이 섭취하면 증상을 심하게 하거나 소화관에 자극을 줄 수 있으므로 질환에 따라 파프리카를 샐러드로 이용할 때는 식 전 에피타이저로 드시지 않도록 유의해야 합니다.

봄철 싱싱한 채소를 섭취하면 겨우 내 부족했던 비타민과 미네랄을 보충하여 더욱 활력 있는 생활을 할 수 있는 바탕이 되는데요. 특히 최근에는 가정식 뿐 아니라 외식 메뉴 선택 시에도 웰빙 메뉴, 건강식품을 성인 대부분이 선호한다는 조사결과가 있듯이 이제 좋은 음식으로 건강을 챙기려는 성향은 점차 강해질 것입니다. 특히 소비자들은 파프리카, 마늘, 견과류, 토마토 등을 건강식품으로 인식하는 것으로 조사되었는데, 화려한 색상으로 눈길을 끄는 봄철의 약이 되는 식품인 파프리카의 효능과 선택방법, 영양을 살리는 조리법을 소개해 보겠습니다. 또한 섭취 시에 영양성분이 손실되거나 소화기능에 문제를 일으킨다면 아무리 좋은 식품도 내 몸에는 독이 되겠지요? 섭취 시에 유의할 점도 함께 알아보도록 하겠습니다.

### 파프리카의 영양 성분

파프리카는 빨강, 주황, 노랑, 초록 등 선명하고 아름다운 색상 때문에 각종 요리에 보는 즐거움도 주는 아름다운 채소입니다. 색상에 따라 맛과 분위기와 쓰임새가 다르고 영양성분도 약간씩 차이가 있는데요. 일반적으로는 색상과 상관없이 항암, 항산화(항노화) 기능이 풍부한 베타케로틴과 비타민C가 많이 함유되어 있습니다. 세부적으로 색상별로 영양성분을 살펴보면, 붉은 색이 진한 파프리카에는 체내의 산화작용을 막아 암을 예방하고 노화를 방지하는 것으로 알려진 라이코펜을 포함한 베타케로틴이 풍부한데요. 초록색 파프리카에 비해 6배가량 많습니다. 그 외에도 열량, 단백질, 당질과 섬유질 함량이 좀 더 높은 특징이 있습니다. 초록색의 파프리카에는 철분, 칼슘과 비타민C 함량이 더 많습니다. 주황 파프리카에는 당질 함량이 높아 단맛이 강하며 시력보호에 좋은 레티놀 함량이 좀 더 많습니다.

### 좋은 파프리카 고르는 법

파프리카에 풍부한 비타민C가 수확 후 시일이 지날수록 소모되므로 가급적 표면이 탱탱하고 윤기 흐르는 것을 고르며, 꼭지가 마른 것은 피합니다. 색상이 짙고 살이 두툼한 것을 선택하면 맛도 달고 항산화 성분 함량이 더욱 풍부합니다.

### 영양을 살리는 조리방법

파프리카에 풍부한 라이코펜과 베타케로틴은 기름에 흡수되는 지용성 영양소이므로 약간의 식물성 기름으로 살짝 볶거나 오일드레싱을 함께 곁들여 샐러드로, 기름이 들어간 식사와 함께 물김치나 식후 먹는 주스로 이용하면 더욱 효과적입니다. 비타민C를 살리기 위해서는 열을 가하지 않는 조리 방법을 사용하면 더 좋습니다. 봄철 내 몸에 약이 되는 파프리카를 이용하여 맛과 영양을 살리는 간편한 요리를 소개합니다.



## 파프리카와 토마토, 닭가슴살에 올리브유 매실청 드레싱으로 봄철 입맛을 살리는 레시피



### 재료(4인분)

붉은색, 노랑색, 주황색, 초록색 파프리카 600g(색상별로 1/2개씩), 토마토 600g(중간크기 2개), 닭가슴살 400g, 통마늘 60g, 모짜렐라 치즈 40g  
※ 닭가슴살 손질 재료: 우유 100CC, 맛술 1큰술  
※ 드레싱: 매실청 2큰술, 간장 2큰술, 올리브유 1큰술, 레몬식초 1큰술, 통후추 약간

### 만드는 법

- 1 닭가슴살은 우유와 맛술에 20분 담가 잡내를 제거한 후 삶아낸다. 파프리카는 씨를 깨끗이 제거하고 굵게 채를 썬다.
- 2 토마토는 잘 씻어 슬라이스로 썬다.
- 3 마늘은 편으로 썰어 올리브유를 두른 팬에 볶아서 식힌다.
- 4 모짜렐라 치즈는 굵게 다진다.
- 5 준비된 재료를 보기 좋게 담고 치즈를 올린 후 분량의 재료를 섞은 드레싱을 잘 끼얹어 낸다.