



## 라즈마 비타민C가 풍부한 귤 껍질에 영양가득 유자

### ● 귤 잘 고르기

귤은 크기에 비해 무겁고 배꼽 부분의 색은 담홍색이며 껍질이 얇은 것이 당도가 높고 과즙이 많습니다.

### ● 귤 보관법

먼저 귤에 묻은 농약을 제거하는 것이 중요합니다. 귤을 소금물로 담가 농약을 제거하고, 물기를 깨끗이 닦아 귤을 신문지로 층층이 덮어줍니다.

### ● 귤 효능

귤에는 비타민P가 있어 모세혈관을 보호해주고 구연산은 식욕을 증진시켜 줍니다. 또한 차멀미를 예방해줍니다. 하지만 귤은 몸에 들어오기 전에는 산성을 띄고 있어 먹고 난 후 양치가 필요합니다.

### ● 귤에 붙은 하얀 껍질은 먹어도 될까요?

하얀 껍질에는 중금속을 흡착시켜 제거해주는 펙틴과 장을 깨끗이 청소해주는 식이섬유가 많아 오히려 제거하지 않고 먹는 것이 좋습니다.

### ● 귤 많이 먹으면 피부가 노랗진다.?

귤에 풍부한 베타카로틴이 우리 몸에서 분해되지 않고 피부에 축적되어 나타나는 일시적인 현상이며 귤 30~40개 정도 먹게 되면 이러한 현상이 일어납니다.

### ● 귤 껍질 활용하기

■ 표백제 역할 - 삶은 빨래를 말린 귤껍질을 끓인 물에 10분 정도 담갔다가 헹궈 줍니다.

■ 비린내 제거 역할 - 생선이나 달걀요리를 한 조리도구에 귤껍질을 넣고 끓여줍니다.

### ● 유자 잘 고르기

유자껍질에 상처가 없고 울퉁불퉁하며 색과 향이 짙은 것을 선택합니다.

### ● 유자 보관법

수분이 날아가지 않도록 신문지에 싸서 냉장보관을 합니다. 또한 금속용기와 접촉할 경우 산화가 쉽게 일어나므로 구리나 철을 피해서 보관합니다.

### ● 유자 효능

유자는 리모넨 성분이 풍부하여 목감기가 있는 영유아의 목의 염증을 가라 앉혀주고 가래를 삭혀줍니다. 또한 유자 껍질에는 칼슘이 풍부하여 아이들의 골격형성에도 도움을 줍니다.

### ● 유자는 따뜻하게 먹어야 한다.?

유자껍질에 많이 함유되어있는 Vit.C는 빛이나 열에 쉽게 파괴되기 때문에 영양소 파괴 예방을 위해서는 뜨거운 물 보다는 미지근한 물에 타먹는 것이 좋습니다.