

포도

1 피로회복에 뛰어난 효과

포도(grape)는 가장 오래전부터 재배한 과일로 서부아시아의 흑해연안과 카프카 지방이 원산지입니다. 주성분은 당질로 포도당과 과당이 대부분을 차지해 쉽게 소화 흡수되어 피로 회복에 큰 도움이 됩니다.

2 항암·수명 연장 효과 있는 ‘레스베라트롤’ 함유

포도에 들어있는 ‘레스베라트롤’ 성분은 발암의 원인인 유해물질 독성을 완화시켜 유전자 변형을 막아 암을 예방합니다. 또한 암세포의 증식을 억제해 주는데 포도의 껍질과 씨에 이 성분이 많이 함유되어 있습니다. 그러므로 ‘레스베라트롤’ 성분을 섭취하기 위해서는 깨끗이 씻은 포도를 껍질째 먹는 것이 좋습니다.

3 장 활동 / 해독 작용

다른 과일에 비해 우리 몸에 좋은 영양소가 풍부하게 들어있어 과일의 여왕이라고 불립니다. 포도는 영양학적으로 비타민 B₁·B₂·C, 주석산과 구연산, 식물성 섬유인 펙틴, 칼륨, 철분 등이 풍부하게 함유되어 있습니다. 포도 속 영양 성분이 장운동을 촉진시켜 소화 불량과 식욕부진을 해소시켜주며 해독작용 기능까지 있다고 합니다.

4 조리과학

잘 익은 포도 표면에는 하얀 가루가 덮여 있는데 이를 농약 성분으로 오인하는 경우도 있죠. 이 하얀 가루는 “과분”이라고 하는데요, 어린포도에서 생성되는 물질입니다. 과분이 유지된 포도는 빗물이나 먼지, 농약에 적게 노출되었다는 의미로 해석되므로 싱싱하고 좋은 포도입니다.

포도 고르기과 보관하기

- 일반적으로 색이 짙고 알이 굵은 것을 선택하며, 줄기가 싱싱하며 껍질에 하얀 가루가 많이 묻어 있는 것을 선택합니다.
- 보통 포도의 당도는 포도송이에서 가장 위쪽이 달며 아래쪽으로 내려갈수록 신맛이 강하기 때문에 구입할 경우에는 가장 아래쪽을 먹어봅니다.
 - ※ 포도를 폴리에틸렌 봉지에 담아 냉장고에 넣어 두면 신선함을 좀 더 오래 유지할 수 있으며 더 오래 보관하고 싶은 경우에는 송이에서 알맹이를 떼어 냉동실에 보관합니다. 냉동시킨 것은 껍질이 잘 벗겨지고 색다른 맛이 납니다.

[출처] : 1.내몸의 보약 우리 농산물(2010) / 박재근
2.자연식품과 건강관리(2017) / 이채호