

P-11 봄, 여름, 가을 배추의 전처리에 따른 영양성분 변화

Variations of Nutrients in Cabbage with Different Cooking Method

김세나*, 박홍주, 김소영, 김효숙
농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부
Se-Na Kim*, Hong-Ju park, So-Young Kim, Hyo-Sook Kim
Dept. of Agrofood Resources, NAAS, RDA

배추는 십자화과 채소로 한국, 일본, 중국에서 많이 재배되고 있다. 우리나라에서는 한국인이 소비하는 채소 중 가장 높은 가장 많은 비중을 차지하며 봄, 여름, 가을, 겨울 계절에 상관없이 이용되고 있으며 특히 김치, 찜 채소로 이용되고 있다. 배추의 주 생산 시기는 봄, 여름, 가을로 기후환경에 적합한 다양한 품종이 재배되고 있으며 또한 다양한 방법으로 조리되고 있다. 대표적인 방법은 찜채소로 생으로 이용하는 것과 김치를 담그기 위해 절임 채소로 이용하는 방법, 그리고 국이나, 무침 등을 위해 데침 채소로 이용하는 방법에 있는데 본 실험에서는 이러한 조리과정에 의해 영양성분에 어떠한 영향을 주는 지 각 계절별 대표 품종의 배추를 이용하여 조사하였다. 봄 배추는 노랑봄 배추, 가을 배추는 불암3호로 농촌진흥청 원예특작과학원에서 재배한 배추를 사용하였으며 여름배추는 고랭지 배추를 사용하였다. 각 계절별 배추의 전처리는 생, 절임(10% 소금물), 데침(10분)의 세가지 방법을 이용하였으며 영양성분의 분석은 AOAC 법에 준하여 실시하였다. 노랑봄배추, 고랭지배추, 불암3호의 생채의 영양성분을 비교해 본 결과 여름배추에 수분이 가장 많이 함유되어 있었으며 단백질의 함량은 모두 비슷한 수준을 나타내었고 가을 배추에 탄수화물 5.7g, 섬유소 0.8g, 칼슘 60mg 가장 많이 함유되어 있었다. 삶은 배추의 경우 생배추와 비교하여 보았을때 탄수화물, 지질, 단백질 등 일반성분에서는 큰 차이를 보이지 않았으나 칼륨의 손실은 약 30%로 두드러지게 나타났다. 품종별 삶은 배추에서는 생배추와 마찬가지로 여름배추에서 가장 많은 수분 함유량을 보였으며 대부분의 영양소에서 가을배추가 높은 함량을 나타냈다. 절임 배추의 경우 생배추와 비교하였을때 소금의 영향으로 나트륨 함량이 크게 증가하였으며 기타 성분에는 있어서는 큰 변화가 나타나지 않았다.