



열대과일 안전하게 즐기기

한해 해외여행객 1,300만 명 시대. 특히 동남아 여행이 인기를 끌면서 열대과일을 맛 볼 기회가 늘어났다. 해외여행 뒤 달콤하고 독특한 향과 맛을 잊지 못해 다시 찾는 사람이 많아지면서 열대과일의 수입량도 꾸준히 증가하는 추세다. 우리나라 바나나·파인애플 시장의 약 90%를 점유하고 있는 「돌 코리아」에 따르면 한국인은 해마다 바나나를 1인당 6kg, 파인애플을 3kg 가량 섭취한다. 망고·파파야·리치·두리안·구아바도 그리 생소하지 않은 과일이 되었다. 열대과일도 저마다 특성이 있다. 그러나 이에 대한 정보는 부족하다. 열대과일 섭취 시 주의할 점을 알아보자.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원) 일러스트 이은주

리치 중국 음식점에서 후식으로 자주 올리는 과일이다. 양귀비가 즐겨 먹었다는 얘기가 전해진다. 열대 과일 중 보관이 가장 어렵고 맛이 쉽게 변한다. 그래서 통조림으로 만들 때 인공 향료를 넣기도 한다. 하루 5개 정도가 적당량. 너무 많이 먹으면 입이 마를 만큼 땀이 나고 어지러운 증세가 나타날 수 있다. ‘리치병’이다. 단맛에 비해 열량은 낮다(100g당 63kcal).

코코넛 야자나무 열매다. 카카오콩에서 얻는 코코아와는 다른 것이다. 식이섬유가 풍부해 변비 예방을 돕는다. 코코넛 과육을 물과 함께 갈아 걸러낸 코코넛 밀크는 달콤하고 고소해 각종 요리에 널리 쓰인다. 아킬레스건은 지방 함량과 열량 100g당 지방이 33.6g(열량 354kcal)이나 들어 있다. 설상가상으로 코코넛의 지방은 식물성인데도 혈관 건강에 해로운 포화지방 비율이 89%나 된다. 코코넛 액을 빨아 마실 때 과육 안에 하얗게 굳어있는 것이 코코넛 지방이다. 심장병·뇌졸중·동맥경화 등 혈관 질환 환자는 코코넛 지방으로 만든 음식을 과다 섭취해선 곤란하다.

두리안 삐죽삐죽한 생김새와 고약한 향을 지녀 누구나 쉽게 먹을 수 있는 과일은 아니다. 대부분의 동남아 호텔엔 반입이 금지돼 있다. 그러나 한 번 맛보고 나면 자꾸 찾게 되는 묘한 매력이 있다. 동남아에서 ‘열대과일의 왕’이라 부르는 것도 요묘한 맛 때문이다. 약점은 열량이 꽤 높다(100g당 133kcal). 과다 섭취하면 체온까지 올린다. 태국에선 여름에 두리안을 먹고 잔 사람이 숨진 사고도 있었다. 태국 정부가 두리안을 술안주로 먹지 말라고 홍보하는 것은 이 때문이다. 가끔 소량씩 먹는 것은 괜찮다.

파인애플·파파야 단백질 분해 효소(파인애플의 브로멜라인, 파파야의 파파인)이 들어있다는 것이 공통점이다. 파파야·파인애플은 고기를 부드럽게 하는 연육제로 쓰인다. 육류·생선·치즈 등 고단백 식품을 먹은 뒤 파인애플이나 파파야를 후식으로 먹으면 소화가 잘 된다. 둘다 단 맛이 강하지만 열량이 낮다는 것도 장점이다. 파인애플은 식이섬유·비타민 C가 풍부한 것이 장점. 주의할 점은 산도가 높아 공복에 너무 많이 먹으면 입안이 헐 수 있다는 것이다. 높은 산도는 태아에게도 해로울 수 있어 임신부는 섭취하지 않는 게 좋다.

망고스틴 마늘처럼 생긴 하얀 과육에서 새콤달콤한 맛이 난다. 대부분의 열대과일은 열성(熱性)이나 망고스틴은 예외적으로 몸

을 차게 한다. 평소 몸이 찬 사람에게 권하지 않는 것은 이 때문이다. 섭취할 때 두리안·파인애플·코코넛·망고 등 열성 과일과 함께 먹는 것이 좋다.

아보카도 100g당 열량은 187kcal로 상당히 높은 편. 탄수화물 함량은 6.2g에 불과하다. 지방도 많이 들어 있다(100g당 16.9g). 그러나 지나치게 걱정할 필요는 없다. 코코넛과는 달리 전체 지방의 85%가 혈관 건강에 유익한 불포화 지방이기 때문이다. 혈압을 조절하는 칼륨도 풍부하다. 따라서 당뇨병·고지혈증·고혈압 환자의 간식용 과일도 적당하다. 당뇨병 환자에게 권할만한 열대과일로는 구아바도 있다. 인슐린처럼 혈당을 낮추는 성분이 들어 있어서다.

바나나 장 기능을 활발하게 하는 펙틴(식이섬유의 일종)이 들어 있어 변비 예방을 돕는다. 바나나는 익어가면서 전분 상태에서 당분 상태로 변한다. 덜 익은 푸른 바나나엔 떫은 맛 성분인 타닌이 남아 있어 오히려 변비를 유발할 수 있다. 바나나는 검은 반점이 몇 개 생기고 속이 물러지지 않았을 때 맛이 최고다. 바나나는 시간이 지나면 상할 수 있어, 조직이 물러져 있는 것은 먹지 않는 게 안전하다. 탄수화물이 풍부해 피로 회복에 유익하다. 운동하면서 먹으면 금세 힘이 난다. 그러나 잘 생긴 바나나 하나의 열량이 밥 반공기와 같다. 과다 섭취하면 다이어트는 물건너 간다. 🍌

