

혈당이 오르는 것을 방지하기 위해서 당뇨인들은 당분이 들어 있는 음식을 자제하고, 조리 시 설탕대용식품을 사용하기도 한다. 영양이 풍부한 반면 당분이 비교적 적은 아보카도는 당뇨병환자에게 맞춤형 식품이다. 아보카도는 반개를 먹었을 때 160kcal를 내지만, 100g 당 포함하고 있는 당분함량은 2.7g로 적다. 뿐만 아니라 염분함량이 낮고 콜레스테롤이 없어 당뇨병에 여러모로 좋은 식품이다. 조금은 생소하고 낯설은 영양만점 '아보카도'를 소개하고자 한다.

당분은 적고 혈관은 튼튼 '아보카도'

※ 밀림의 버터로 혈관을 튼튼하게~

아보카도는 17가지 비타민과 엽산, 니아신, 인, 마그네슘, 철분 등이 풍부하며, 필수영양소인 지방·탄수화물·단백질 등을 포함하고 있어 가장 영양가가 높은 과일로 알려져 있다. 특히 열대과일 중에서 칼륨이 가장 많이 들어있어 혈압을 조절해주는데 효과적이다. 유질과일에 속하는 아보카도는 100g당 지방함량이 17.3g 정도로 높지만, 지방의 85%가 혈관건강에 좋은 불포화지방을 포함하고 있다. 울퉁불퉁한 껍질 때문에 마치 악어의 등과 같다고 해서 '악어의 배'라고 불리는 아보카도는 과육이 버터처럼 부드럽고 노란색을 띠며 독특한 향기가 난다고 해서 '밀림의 버터'로도 통한다.

※ 암도 다스리는 아보카도

각종 비타민을 함유하고 있는 아보카도는 활성산소로부터 암을 방지하는 비타민 E와 비타민 C, 베타카로틴이 들어있어 항암식품으로 꼽을 수 있다. 게다가 아보카도 씨와 껍질에는 천연항산화제로 알려진 폴리페놀과 플라보노이드를 포함하고 있는데, 두 물질은 암세포의 합성을 억제하거나 종양세포의 분열을 억제시켜 항암효과를 발휘하는 것으로 알려져 있다.

※ 피부건강에도 탁월

최근 들어 아보카도의 여러 효능이 입증되면서 건강식품과 더불어 미용재료로도 각광받고 있다. 아보카도의 껍질에서 추출한 오일은 피부에 좋은 고영양의 유액으로서, 자외선과 유해환경으로부터 보호해주는 역할을 한다. 아보카도 오일은 피부세포에 콜라겐을 합성시켜 피부의 노화를 방지해주고 수분을 공급해줘서 화장품의 연료로 많이 이용되고 있다. 또한 피부의 상처를 진정시켜 치료해주고, 보습효과도 뛰어나다.

※ 직접 익혀서 드세요~

멕시코가 원산지인 아보카도는 미국이나 중앙아프리카 등에서 많이 생산되고 있으며, 다른 과일과는 달리 나무에서 익히지 않고 설익은 상태에서 따서 실내에서 익혀서 먹는 것이 특징이다. 실내에 두면 껍질 색이 녹색에서 검게 변하는데, 이때 살짝 손으로 눌러서 약간 움푹 들어가는 느낌이 들면 잘 익은 것이다. 빨리 익히고 싶다면 알루미늄 호일에 싸서 실내에 두면 된다. 익은 아보카도는 냉장보관이 가능하고 보관시 5일이 넘기지 않도록 해야한다. ✎

아보카도 두부 샐러드



● 재료

아보카도 1개, 연두부 1팩(200g), 무 10cm

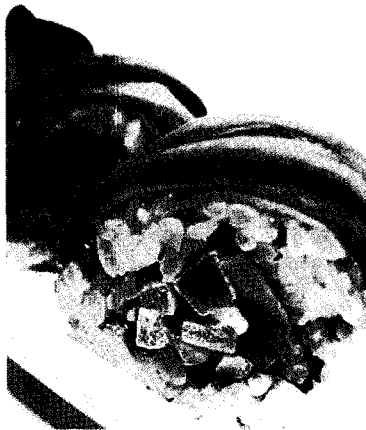
드레싱재료 : 식초 1큰술, 레몬즙 1큰술, 맛간장 1.5큰술, 소금· 후추 약간, 올리브유 1큰술

● 만드는 방법

- ① 아보카도는 칼로 씨까지 깊숙하게 칼집을 넣어 벌려 2등분으로 자른다. 칼로 씨를 제거하고 껍질을 벗겨 작게 한입 크기로 자르고, 변색을 방지하기 위해 레몬즙을 뿌려둔다.
- ② 무는 길이를 반으로 잘라 껍질을 벗기로 채썰어 그릇에 담는다.
- ③ 드레싱의 재료를 섞어둔다.
- ④ 그릇에 아보카도, 두부를 넣고 스푼으로 섞어 무위에 얹고 드레싱을 끼얹는다.

조리법 제공 - 리미 레시피

아보카도 롤



● 재료

아보카도 반개, 밥 반공기, 오이 1/4개, 마요네즈 1숟가락, 단무지 1줄, 구운김 1/2장

배합초 : 식초 1숟갈, 설탕 1차순갈, 소금 약간

● 만드는 방법

- ① 배합초를 밥에 잘 섞는다.
- ② 오이와 단무지를 채 썰고, 아보카도는 얇게 썰어준다.
- ③ 오이는 마요네즈와 잘 섞어준다.
- ④ 랍을 깔고 밥을 평평하게 놓은 다음 준비한 김, 채썬 단무지와 오이, 얇게 썬 아보카도를 약간 올려준다.
- ⑤ 전체를 감아서 얇게 썬 아보카도를 사선 방향으로 겹쳐서 올린 뒤 먹을만큼 칼로 썬다.

조리법 제공 - 네이버 블로그 「씨니스 라이프」