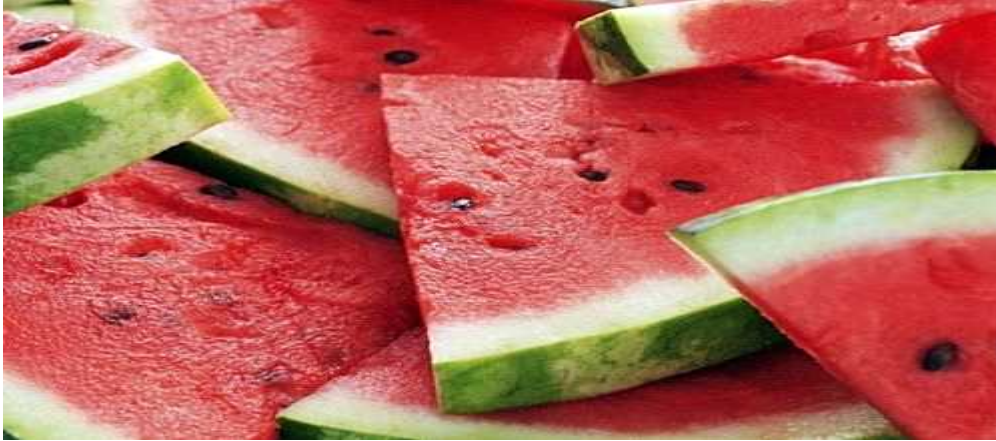


## 수박, 빨간색 속살의 비밀



여름과 가장 잘 어울리는 과일, 수박. 무더위가 한창인 7~8월 여름이 제철이며 수분이 90% 이상인 과일이다.

수박은 일반적으로 시트룰린과 칼륨 성분이 들어있어 이뇨작용이 뛰어나고 부기와 숙취 해소에도 효과적이라고 알려져 있다. 또 수박을 줄여 만든 '수박당'은 목의 통증을 줄여주고 가래를 없애준다.

이외에 수박 껍질에는 이뇨작용과 더위를 달래주는 효능이 있어 한방에서는 약재로도 사용한다.

수박에는 항암효과도 있다. 수박의 속살을 빨강게 물들이는 성분은 빨간색 계통 피토케미컬인 리코펜 덕분이다.

카로티노이드의 하나인 리코펜은 광합성을 통해 생성되며 채소와 과일을 크게 자라게 해주는 동시에 녹색에서 빨간색으로 변화시키는 작용을 한다.

같은 카로티노이드인 프로비타민A가 몸속에서 비타민A로 바뀌는 성질이 있는데 반해 리코펜은 형태를 바꾸지 않는다. 리코펜은 비타민E보다 100배, 카로틴보다 2배 이상의 항산화력을 갖는다.

수박을 고를 때에는 줄무늬가 선명하고 껍질에 윤기가 있는 것이 좋다. 꼭지의 자른 면이 싱싱한 지도 살펴봐야 한다. 두드렸을 때 '통통' 맑은 소리가 나는 것이 좋다. 높은 소리가 나는 것은 수분이 많고, 낮은 소리를 내는 것은 지나치게 익은 것이다.

잘라서 파는 수박은 씨가 새까만 것을 고른다.