

## 엄정화 "나는 얇게 면처럼 먹는다"...당근 사랑 이유

등록 2026.04.07 02:16:00



[서울=뉴시스] 지난 5일 엄정화는 자신의 유튜브 채널 'Umaizing 엄정화TV'에 올린 영상을 통해 운동 후 식단으로 섭취하기 좋은 당근 샐러드를 소개했다. (사진=유튜브 'Umaizing 엄정화TV' 채널 캡처)

[서울=뉴시스]이지우 인턴 기자 = 가수 겸 배우 엄정화(56)가 식단으로 당근을 즐겨 먹는다고 밝혔다.

지난 5일 엄정화는 자신의 유튜브 채널 'Umaizing 엄정화TV'에 올린 영상을 통해 운동 후 식단으로 섭취하기 좋은 당근 샐러드를 소개했다. 영상에서 엄정화는 당근을 채칼로 썬 후 양파, 닭가슴살, 고수, 견과류 등을 곁들인 샐러드를 만들었다. 엄정화는 "당근은 정말 맛있고, 몸에도 좋다. 채를 쳐서 먹어도 좋다. 나는 얇게 면처럼 먹는 편이 좋다"면서 당근을 추천했다.

엄정화는 다양한 재료를 냉장고에 미리 구비해둔 후, 취향에 맞게 재료를 바꾸면서 먹으면 좋다고 밝혔다. 그는 "운동은 먹는 것까지 완성"이라면서 "단백질을 비롯한 몸에 좋은 것을 꼭 챙겨 먹어야 한다"고 강조했다.

엄정화가 추천한 당근은 다양한 효능을 지닌 건강 식품으로 알려져 있다. 당근에는 카로티노이드 색소의 일종인 베타카로틴이 풍부한데, 이 성분은 체내에서 비타민 A로 전환되어 눈 건강에 도움을 준다. 또한 항산화 효과도 있어서 피부 건강 개선에 영향을 미친다. 카로티노이드 계열 성분은 뇌, 면역 등 다양한 분야에 긍정적인 효과를 기대할 수 있으므로 적절하게 섭취할 경우 건강 유지에 기여한다.

당근 내 영양 성분은 생으로 먹을 때보다 익혔을 때 몸에 효과적으로 흡수된다. 베타카로틴은 지용성 영양소이므로 기름과 함께 가열했을 때 흡수율이 오르기 때문이다. 생으로 섭취할 때는 식이섬유가 풍부하고 포만감이 높으므로 다이어트 시 효과적이고, 영양소 보충이 목적이라면 익혀서 먹는 편이 좋다.

다만 당근을 과도하게 섭취할 경우 피부가 노랗게 변하는 '카로틴 혈증' 현상이 일어날 수도 있다. 베타카로틴이 과도하게 축적될 경우 체내에 쌓이면서 피부에 영향을 미치는데, 특별한 치료를 받지 않아도 먹는 양을 줄이면 개선할 수 있다.

©공감언론 뉴시스 jw2000804@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지