

## "샐러드로도, 쌈으로도 최고"…최화정이 추천한 상추의 효능

등록 2026.05.31 00:01:00



[서울=뉴시스] 방송인 최화정(65)이 상추를 평소 즐겨 먹는다고 밝혔다. (사진='안녕하세요 최화정이에요' 유튜브 채널 캡처)

[서울=뉴시스]이지우 인턴 기자 = 방송인 최화정(65)이 상추를 평소 즐겨 먹는다고 밝혔다.

지난 28일 최화정은 자신의 유튜브 채널 영상을 통해 상추를 추천했다.

최화정은 "며칠 전 비가 와서 상추가 너무 잘 자랐다"면서 "상추가 연해서 찢은 뒤 샐러드로 먹어도 정말 맛있다"고 전했다. 최화정은 제육볶음을 상추에 싸 먹으면서 "이게 메인이다. 상추를 진짜 좋아한다"고 덧붙였다.

쌈 채소로 흔히 먹는 상추는 수분과 식이섬유가 풍부하고 열량이 매우 낮다. 상추를 먹으면 포만감을 느껴서 식사량을 조절할 수 있고, 장 운동도 활발해진다. 상추 속 칼륨은 체내 나트륨 배출을 도와 혈압 조절 및 혈관 건강 유지에 기여한다.

상추에는 폴리페놀 등 항산화 성분이 풍부해서 세포 손상을 막는 효과도 있다. 항산화 성분은 혈관 염증을 줄이고 심혈관 질환을 예방해서 암 예방을 돕는다.

한편 상추에 올리브유, 레몬즙 등을 곁들여 샐러드로 먹으면 불포화지방산이 추가되면서 항산화 효과가 강화된다. 올리브유의 지방 성분은 상추 속 지용성 비타민의 흡수를 돕고, 레몬즙은 비타민 C를 공급한다.

다만 신장 질환을 앓는 사람은 상추 속 칼륨이 몸에 부담을 줄 수 있으므로 주의해야 한다. 상추 속 칼륨 함량이 두드러지는 수준은 아니지만, 칼륨 농도 조절이 필요한 사람은 적당량만 섭취하는 편이 좋다.

