

주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위: 원)



전통시장이 싸요!

VS

대형마트가 싸요!



	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)
건오징어/10마리	67,365	74,479	-7,114	멜론/1개	9,937	12,489	-2,552
참깨(국산)/500g	15,178	20,200	-5,022	전복/5미	11,374	13,224	-1,850
쪽파/1kg	6,980	11,649	-4,669	수박/1개	20,096	21,620	-1,524
고춧가루(국산)/1kg	33,219	36,838	-3,619	배추(봄)/1포기	3,009	4,244	-1,688

* 이번 주(6.13~6.19) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

재철먹거리

파프리카

- ▶ **좋은 상품은?**
 - 꼭지가 선명한 색을 띠고, 표피가 두껍고 광택이 나며, 과육이 단단할수록 신선함
 - 비닐하우스 재배 상품은 껍질이 얇고 과육이 부드러우며, 광택이 나고 두꺼운 것이 아삭거리는 맛이 좋으며 당도도 높음
- ▶ **손질·보관**
 - [손질] 물로 씻어 불순물과 먼지 등을 제거한 뒤 씨를 제거
 - [보관] 통으로 보관할 때는 꼭지 부분을 제거하지 말고 날개로 랩에 싸서 보관
 - [Tip] 김치냉장고에 보관하면 수분 손실이 적고 식감 역시 오랫동안 지속되면서 오래 보관 가능
- ▶ **칼로리&가격**
 - 23kcal/100g(생것), 2,990원/2입(유통처별로 상이)
- ▶ **어디에 좋아요**
 - 칼슘과 인이 풍부해 성장기 어린이들과 성인들의 골다공증 예방에 좋음.
 - 암을 예방하는 베타카로틴이 다량 함유되어 주스나 녹즙으로 섭취하면 좋음
 - 비타민이 풍부해 감기 예방과 항산화 작용에 효과적이며, 스트레스 해소에 도움이 됨
 - 고혈압, 심근경색, 뇌경색을 예방해주며, 베타카로틴 성분이 신진대사를 촉진하고, 피부를 윤택하게 해줄 뿐만 아니라 주름살 감소에도 좋음.
- ▶ **특징은요**
 - 채소와 과일을 통틀어 비타민이 으뜸
 - 100g당 비타민C 함유량이 130mg으로 동량의 레몬보다도 2배가량 많음.
 - 파프리카 색깔별(빨강, 주황, 노랑, 초록) 특징 및 효능이 각기 다름(빨강 파프리카는 초록색에 비해 비타민C가 2배 더 많은 편임)

