

제 652호

주간 알뜰 장보기

물가정보

발행 aT수급정보부 문의 061-931-1082 담당 정지희

발행일 2024.06.20.

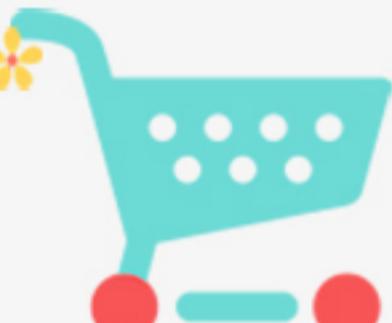
(단위: 원)



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.

제철먹거리

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 해소에도 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)