

# 식생활개선 홍보자료

## 농수산부

### 1. 혼식을 하면 쌀의 영양적 결함을 해결해 준다.

쌀은 전분질이 많은 열량식품으로서 먹기에  
는 좋으나 단백질, 지방, 칼슘, 철분 및 비타민  
B<sub>1</sub>과 같은 영양소가 부족하다.

### 2. 보리혼식은 소화가 잘된다.

보리쌀에는 쌀보다 비타민 B<sub>1</sub>이 훨씬 많으며  
로 보리쌀을 혼식하면 쌀과 보리쌀에 있는 전분  
질이 잘 소화되어 많은 열량을 얻을 수 있을뿐  
만 아니라 보리쌀에는 양질의 섬유질이 풍부하  
므로 보리쌀을 혼식하면 변비를 해소시켜 준다.

### 3. 보리는 성인병 예방과 치료에 효과가 있다.

세포를 결합해서 몸을 구성하는 결합조직이  
체내에서 합성될때는 비타민C, 판토텐산, 비타  
민A가 필요한데 보리에는 판토텐산과 비타민B<sub>1</sub>  
이 많으므로 결합조직을 강하게 하여 뇌출혈과  
암을 예방해 준다.

### 4. 혼식은 미용효과도 있다.

쌀에 부족한 영양소를 많이 가지고 있는 보리  
쌀을 혼식하면 영양장애도 해결할 수 있을뿐 아  
니라 보리쌀의 섬유질은 체내에서 각종 유효 세  
균의 번식을 조장하고 이 유효 세균들이 갖가지  
수용성 비타민을 만들어 내기 때문에 건강미가  
넘치며 혈색이 좋은 피부를 간직할 수가 있다.

### 5. 건강보리쌀(할맥)이란?

품질이 좋은 보리만 골라 약 10~20%를 도정  
한 다음 보리쌀 한가운데를 쪼개어 다시 도정하

는데 지난번 방출하던 할맥보다 10% 정도나 더  
깎아 보리쌀의 검은 선을 없애고 조직이 연한  
전분층만을 남겨놓아 쌀과 다름없이 만든 고급  
보리쌀이다. (중전68%→60%)

### 6. 건강보리쌀 할맥은 이래서 좋다.

- 한 번 삶아서 밥을 해야하는 번거로움이 없다.
- 일반 보리쌀보다 희며 퍼짐성도 좋다.
- 식사때 쌀과 보리쌀 사이에 느끼는 이질감이 없다.
- 보리에 많이 들어 있는 철분, 칼슘, 단백질 등 영양소의 흡수율이 높다.

### 7. 건강 보리쌀은 이러한 분들에 좋다.

- 보리 혼식을 하고 있으나 보리 혼식을 싫어하  
는 일부 손님들 때문에 고면하고 있는 요식업  
소나 구내식당 같은 대량급식처.
- 영양소의 고른 섭취를 위하여 보리 혼식의 필  
요성은 알고 있으나 입맛이 까다로와 보리 혼  
식을 못하시는 분.
- 보리를 많이 먹어보지 못한 청소년 층.
- 당뇨병, 고혈압 등으로 보리 혼식을 해야 하  
나 입맛때문에 고민하시는 분.
- 보리 혼식을 무조건 싫어하시는 분.

1) 과거 일반 보리쌀에 대한 인식으로 보리  
혼식을 싫어하시던 분은 일단 할맥혼식  
으로 보리밥에 대한 새로운 입맛을 찾을  
수 있음.

2) 가격은 일반 보리쌀과 같으며 정부양곡을  
취급하는 양곡상에서 구입하실 수 있음.  
(가격: 1,340원 - 3kg)

※방출 제외 지역: 강원, 대구, 경북, 제주 □