



건강과 돼지고기

돼지고기 왜 필수건강식품인가 ?

1 동맥경화증, 고혈압 등 성인병을 예방한다.

돼지고기에는 불포화지방산(아라키돈산, 리놀산)이 가장 많이 들어있어 혈관내 콜레스테롤의 축적을 막아주며 혈류를 왕성케 한다. 돼지고기를 즐겨 먹는 중국인들에게 고혈압 환자가 적은 것은 이 때문이다.
(자료 : '82노벨의학상수상논문, 최진 박사-카톨릭의대 학장)

2 수은, 납 등 공해물질을 체외로 배출시키는 해독작용을 한다.

돼지고기의 지방은 융점이 사람 체온보다 낮아서 대기오염, 식수 등으로 자신도 모르게 축적된 공해 물질을 체외로 밀어낸다. 특히 탄광촌의 진폐증 예방에 좋다.
(자료 : 유태종 박사-건양대 교수)

3 젊고 탄력있는 피부를 만들어준다.

돼지고기에는 비타민 B군이 쇠고기의 5~10배 이상 들어 있으며 양질의 단백질과 각종 영양소가 들어있는 고영양식품으로 피부를 윤택하게 해준다.
(자료 : 식품 성분표-일본여자영양대학 출판)

4 어린이 성장발육에 좋다.

돼지고기에는 인(P), 칼륨(K) 등이 가장 많이 들어있으며 각종 미네랄이 풍부하여 성장기의 어린이, 학생, 수험생의 영양식으로 좋다.
(자료 : 일본 NHK-TV 방영)

5 빈혈예방과 간장을 보호한다.

돼지고기에 많이 들어있는 철(Fe)은 체내 흡수율이 높아 철 결핍성 빈혈을 예방하며, "메치오닌"성분이 가장 많이 들어있어 간장 보호와 피로회복에 좋다.
(자료 : 채범석 박사-서울의대, 유태종 박사-건양대 교수)

6 돼지고기를 많이 먹으면 쇠고기 수입을 막을 수 있다.

미국의 압력에 의해 수입해야 하는 쇠고기. 돼지고기를 많이 먹고 수입쇠고기를 안먹으면 그만이다. 외화도 절약하고 우리 농민도 보호할 수 있다.

