



오리고기 영양성분

| 구분 | 에너지 | 수분 | 단백질 | 지방 | 무기질 | | | 비타민 | | | | 불포화 지방 | 콜레스테롤 |
|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|---|--------|-------|
| | | | | | 칼슘 | 인 | 철 | A | B1 | B2 | C | | |
| 오리고기 | 318 | 55.3 | 16.0 | 27.6 | 15 | 180 | 1.7 | 6 | 0.21 | 0.31 | 2 | 17.91 | 80 |

오리, 왜? 필수 건강식품인가

1. 동맥경화, 고혈압 등 예방하는 스테미너 식품이다.

▷ 오리고기는 타 육류와 달리 불포화지방산 함량이 높을 뿐만 아니라 필수 지방산인 리놀산과 아라키돈산이 들어있어 콜레스테롤 함량치를 낮춰주는 역할을 하여 오리고기를 많이 먹으면 성인병을 예방하는 효과를 거둘 수 있다.

2. 알카리성 식품으로 피부노화 및 탄력 있는 몸매를 유지시켜 준다.

▷ 주요 육류가 산성인데 반해 오리고기는 알카리성을 띠고 있어 체액이 산성화되는 것을 막을 수 있고 피부노화를 방지하여 탄력 있는 몸매를 유지시켜 주며 특히 여성의 아름다운 피부미용에 좋다.

3. 비타민, 광물질이 풍부하여 어린이 성장발육 및 수험생에게 좋다.

▷ 오리고기는 비타민C, B1, B2의 함량이 높아 지구력 향상, 집중력저하를 막아주어 학생 수험생에게 좋을 뿐만 아니라 칼슘, 인, 철 등 미네랄 광물질이 풍부하게 들어 있어 어린이 성장발육에 도움을 주는 좋은 식품이다.

4. 각종 중금속을 해독해 주는 작용을 한다.

▷ 오리의 뇌에는 해독작용을 하는 뇌수가 있어 독극물을 중화시키는 작용을 하여 각종 공해 및 중금속 오염에 시달리는 현대인들이 오리고기를 먹으면 공해독을 풀어주는 작용을 한다.

◆ 공해시대 생활인인 신약, 해독 보원의 으뜸

▷ 체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키면서 원기를 북돋워주는 해독보원의 으뜸 약으로 꿈을 만한 것 중의 하나가 오리이다. 오리는 각종 화공약품과 공해 독의 해독 외에도 신경통, 관절염, 신장염, 신장암, 방광암등 늑막염, 골수염, 결핵척수염, 뇌종양 및 각종 부인병의 치료 시에도 주강약으로 포함된다.

◆비만예방, 고혈압예방과 치료에 탁월한 다이어트 식품

▷ 주로 기름기가 많은 음식을 즐겨먹는 중국 사람들이 오히려 고혈압 환자가 적은 이유는 오리고기와 같은 불포화지방산이 많이 들어 있는 식품을 선호하는 중국 사람들의 독특한 식습관 때문일 것이다. 중국 최고의 미식이 서태후가 미용식으로 즐겨 먹었다는 기록이 있을 만큼 오리고기는 비만예방과 콜레스테롤 때문에 생기는 동맥경화로 인한 고혈압예방과 치료에 탁월한 효과가 있는 다이어트 식품이다.

◆단독을 풀고 열을 내리게 하며 빈혈을 없앤다

▷ 오리고기는 단독을 풀고 열리를 그치며 머리에 난 창종을 다스리고 파와 약전국과 함께 삶아 즙을 먹으면 빈혈을 없앤다. 오리알을 달걀만큼 영양이 풍부한데 철과 비타민B군이 더 많고 불포화지방산이 많이 포함되어 있는데 이는 다른 동물성지방보다 월등히 많은 양이다. 오리간은 혈을 보하고 눈을 밝게하며 오리똥집을 탕으로 하여 먹으면 위를 튼튼하게 한다. 오리기름을 이용한 난황유는 심장병 같은 순환기계 질환에 유효하다.

◆병에 대한 저항력과 면역력을 길러주는 좋은 식품

▷ 현대를 사는 우리들은 알게 모르게 공해에 시달리게 되는데 오리고기가 이 공해 독을 풀어줄 수 있는 식품이다. 유허오리에 들어있는 유허성분은 인체에 여러 가지 암의 원인이 될 수 있는 유해물질인 활성산소를 제거해 주는 역할을 하기 때문에 인체 내에 병에 대한저항력과 면역력을 길러주는 아주 좋은 식품이다.

