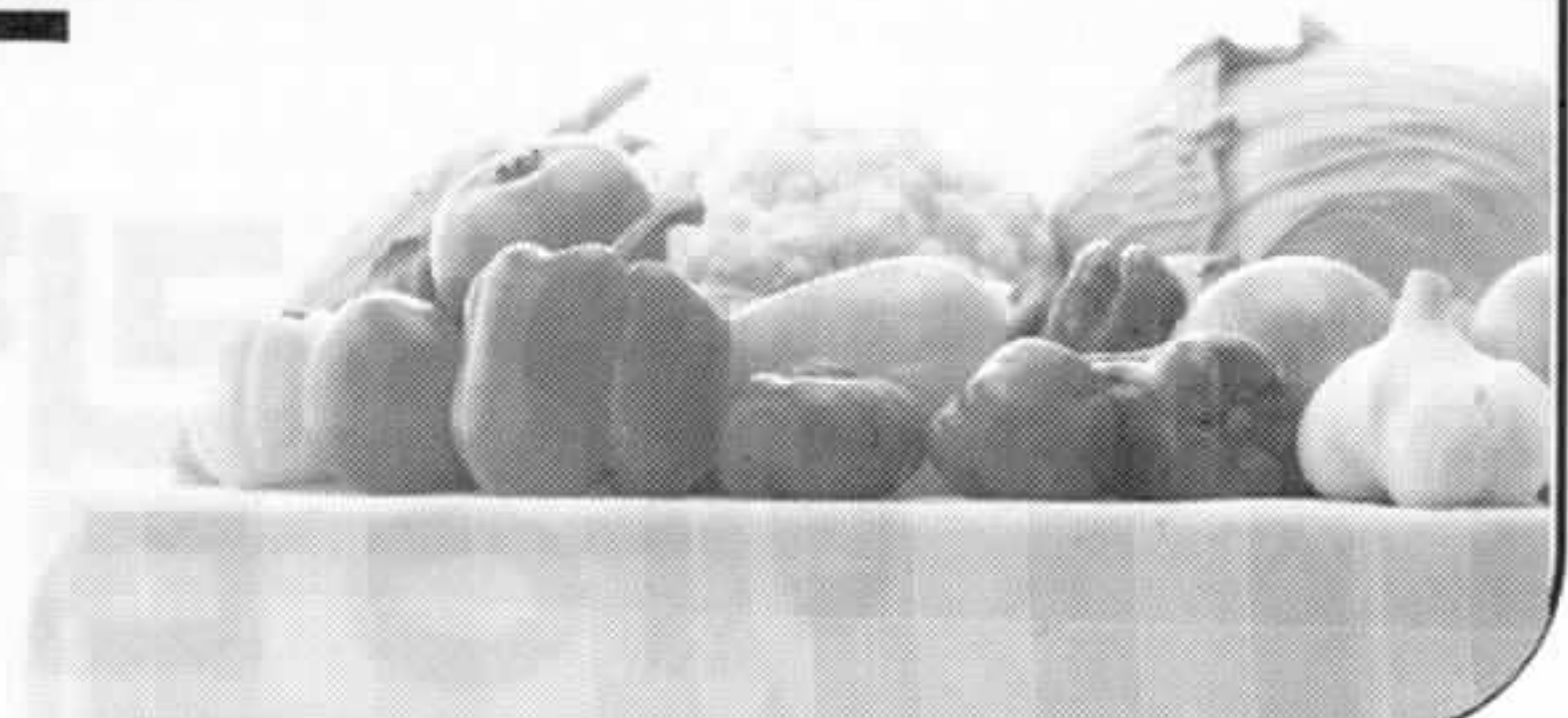


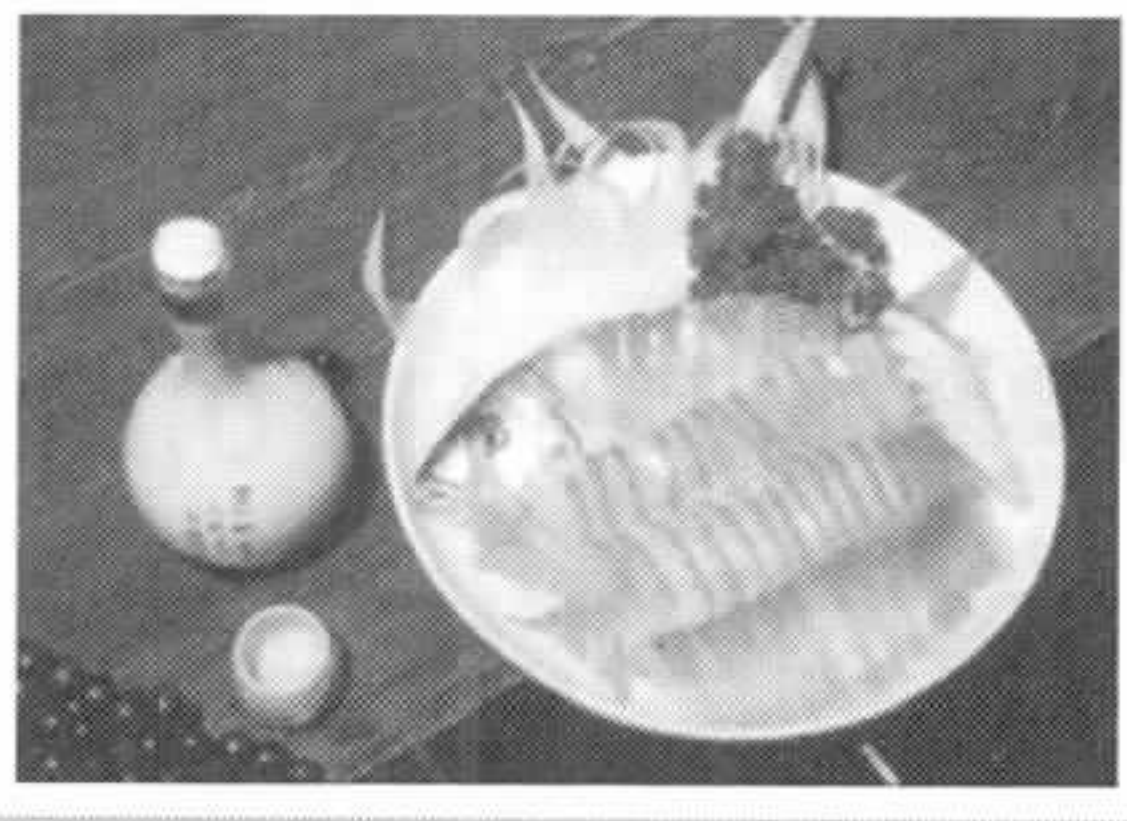
수산물이 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~



(자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀)

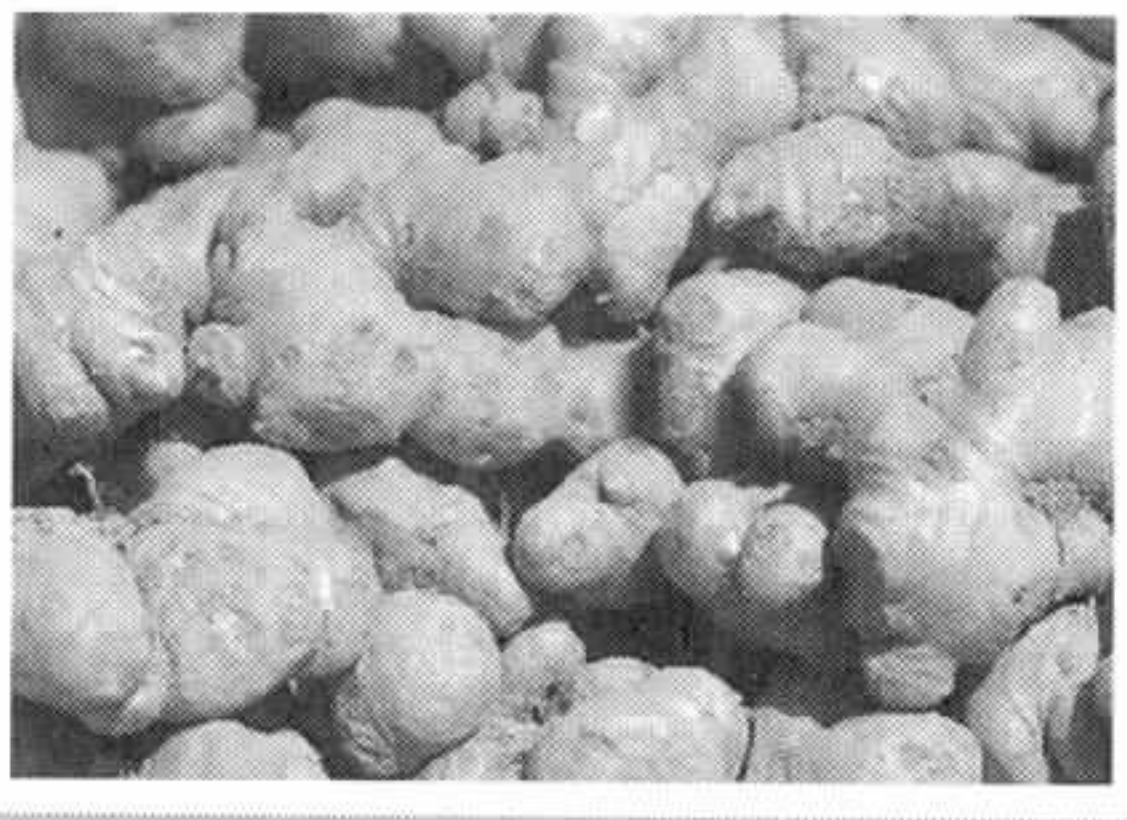
생선회 & 생강



생선회는 날것으로 먹는 음식이어서 식중독이나 장염을 일으키기 쉬운데 생강을 함께 먹는다면 이런 걱정을 덜 수 있다.

생강의 향을 내는 정유 성분은 생강 속의 다른 성분들과 어울려 강한 살균력을 지니게 된다. 이러한 효과 때문에 생강은 오래전부터 설사나 구토 등을 치료하는 약으로 사용되기도 했고 몸을 따뜻하게 해주어 기침 감기를 완화시키는 효과도 있다.

생선회와 함께 먹는 생강은 생선의 비린내를 없애주며 식중독도 예방할 수 있다. 또 생강에는 소화를 돕는 단백질 분해 효소도 들어 있으니 생선회를 마음 놓고 즐길 수 있게 해준다.



복어 & 미나리

복어는 칼로리가 낮아 비만으로 고생하는 사람과 당뇨병이나 간장질환을 앓고 있는 사람에게 좋은 식품이다. 그러나 복어는 맛이 좋은 반면 알, 간장, 혈액 등에 무서운 독 성분이 있어 식중독을 일으키고 심할 때는 목숨을 앗아 가기도 한다.

미나리는 피를 맑게 하는 것으로 알려져 있으며 비타민이 풍부하고 독특한 향미 성분을 가지고 있는 알칼리성 식품이다. 미나리에는 칼슘, 칼륨, 철분, 비타민A, B, C 등이 많으며 독특한 향미를 주는 정유에는 정신을 맑게하고 혈액을 보호하는 효과가 있다. 미나리가 가지고 있는 해독작용과 독특한 성분이 신진대사를 촉진시키기 때문에 저항력을 키워 주는 효과도 매우 크다. 그러므로 복어탕을 끓일때 넣는 미나리는 음식 맛의 조화를 이루게 할 뿐 아니라 식중독도 예방한다. ♪

