

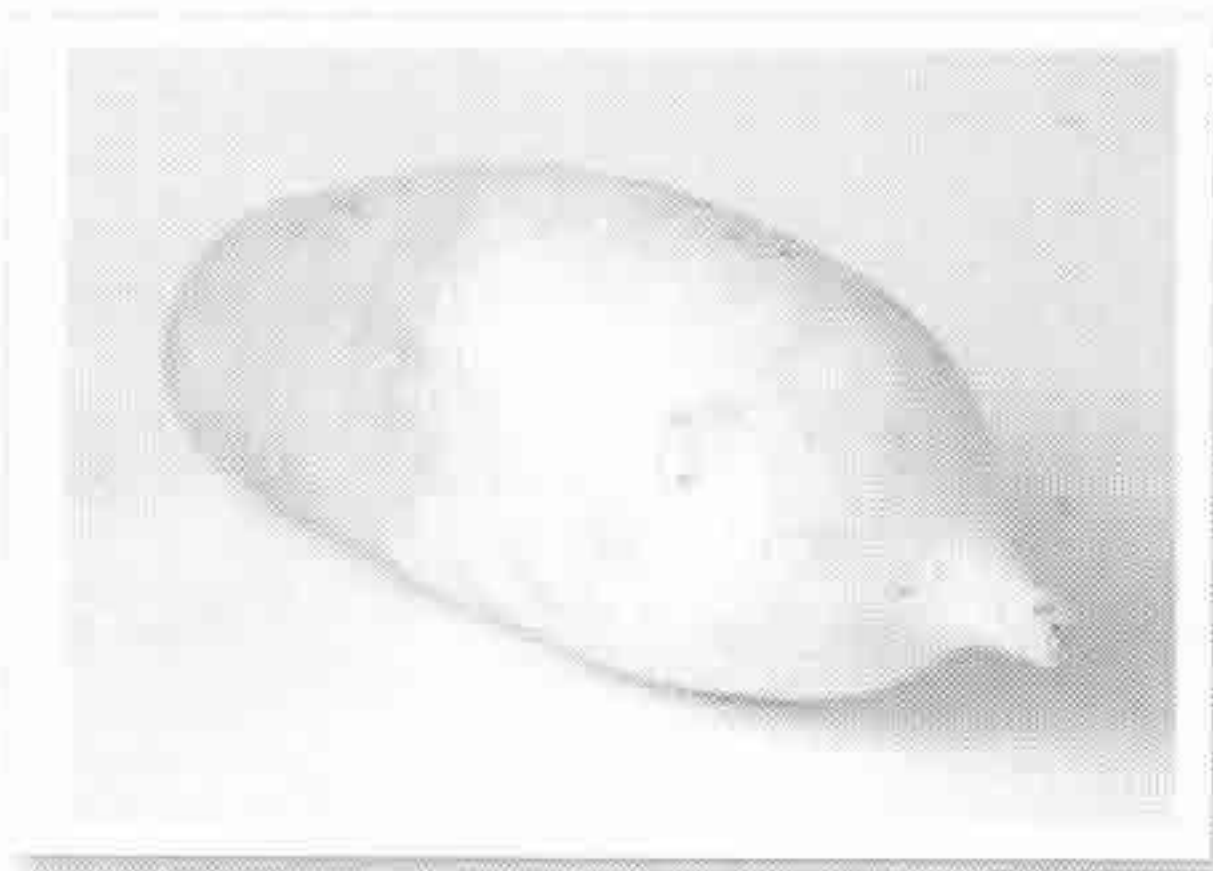
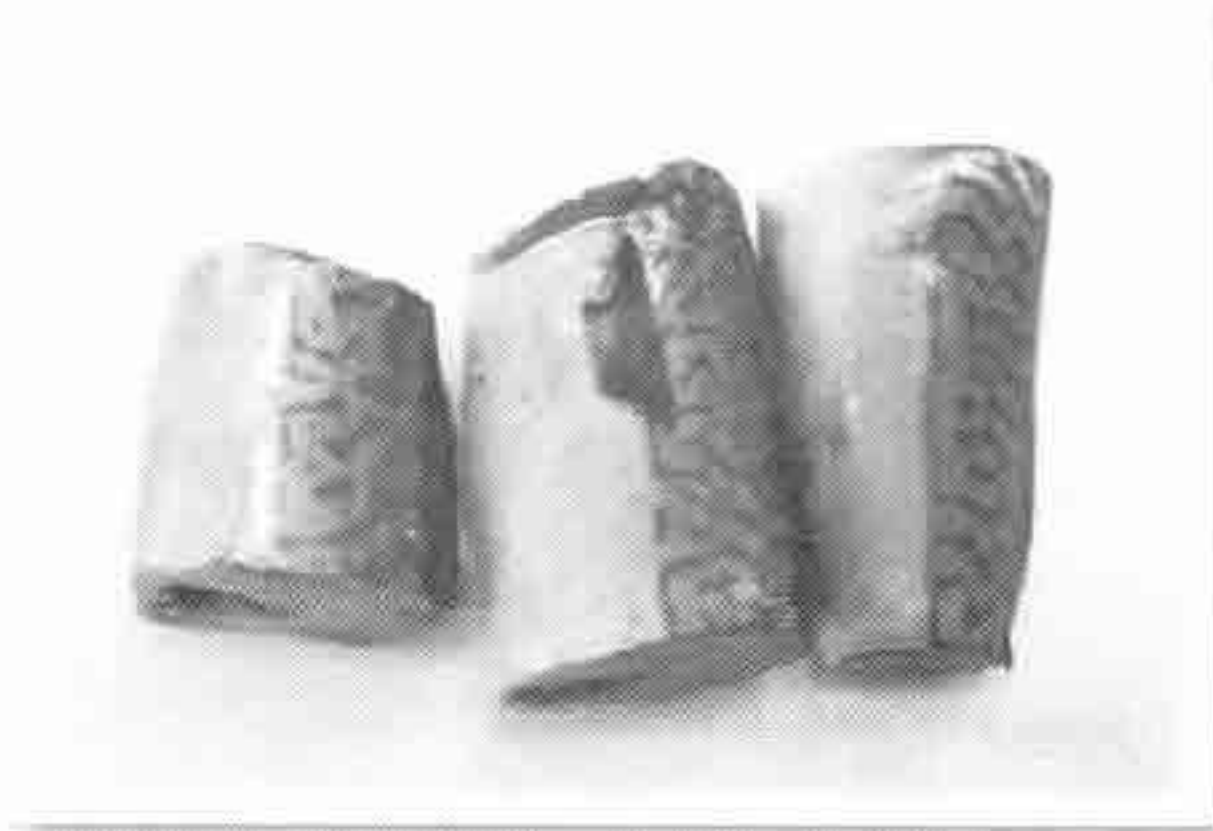
수산물이 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~



〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉

고등어 & 무



등푸른 생선인 고등어는 뇌기능을 향상 시키는 DHA와 몸의 면역력을 높이는데 필요한 비타민A가 들어 있어 우수한 식품으로 각광받고 있다. 고등어조림에 빠지지 않는 것이 무이다. 두툼파게 썰어낸 무 위에 고등어를 얹어 조리면 생선이 늘어붙어 음식의 모양이 흐트러지지 않을 뿐더러 무가 가지고 있는 매운 성분은 생선 비린내를 가셔주고 비타민C와 소화효소가 풍부해 고등어와 잘 어울리는 음식이다. 육식 위주의 식생활로 콜레스테롤이 걱정일 때도 고등어가 좋다. 고등어의 타우린은 콜레스테롤 수치를 낮추어 주기 때문이다.



새우 & 아욱

아욱은 기력이 떨어지거나 입맛이 없을때 식욕을 돋우는 채소이다. 아욱은 다른 녹색 채소보다 월등히 많은 양의 단백질, 당질, 섬유소, 무기질, 칼슘, 인, 칼륨, 비타민A, B1, B2, C 등이 함유되어 있으며 영양가가 높은 시금치 보다도 단백질이 2배, 지방이 3배나 더 들어 있고 어린이의 성장 발육에 필요한 무기질, 칼슘도 2배나 더 들어 있다. 새우는 주성분이 단백질과 필수 아미노산이 함유되어 있어 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 한다. 하지만 새우에는 비타민 A와 C가 거의 들어있지 않아 비타민 A와 C, 섬유질이 풍부한 알칼리성 식품인 아욱과 산성식품인 새우는 잘 어울리는 식품이 된다. ♪

