

## 닭고기를 먹으면 눈에 좋다?

눈 시력에 좋은 대표적인 영양소는 비타민A와 비타민B군(B<sub>1</sub>: 시신경계 향상 등, B<sub>2</sub>: 충혈방지 등, B<sub>7</sub>: 좋은 시력 유지 등, B<sub>12</sub>: 노안 방지 등) 등이 있다. 닭고기는 표 1과 같이 비타민 A와 B군이 함유되어 있어 눈 시력에 좋은 음식이다.

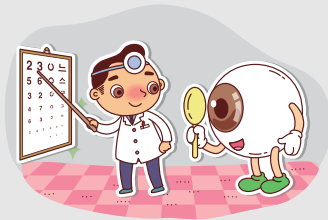


표 1. 닭고기 100g중 비타민 함량

구 분	비타민A(IU)	비타민B <sub>1</sub> (mg)	비타민B <sub>2</sub> (mg)
가슴	170	0.05	0.14
날개	210	0.03	0.10
넓적다리	114	0.07	0.28
간	46,500	0.40	1.40
근위	147	0.06	0.24
심장	2,333	0.22	

(출처 : 농촌진흥청)

자료제공 : 축산물품질평가원 "재미있는 축산물 이야기"

※ 본란은 독자들에게 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.  
궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.  
ch-spirow@hanmail.net(장성영 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)