

봄철 흐트러진 생체리듬 안정엔 '오리고기'

8종 필수 아미노산 풍부...원활한 신진대사 도움

추운 겨울에서 따뜻한 봄으로 계절이 변하면 우리 신체가 잘 적응하지 못해 춘곤증이 발생한다. 이때 고단백질 음식은 면역력을 강화하고 졸음을 쫓는 성분이 있어 춘곤증 극복에 도움이 된다. 오리는 모든 필수지방



산이 고루 포함되어 있으며 오리기름은 다른 동물성 지방보다 불포화지방의 함량이 높다.

동의보감에 따르면 '오리고기는 성질이 서늘하고 맛이 달며 허한 몸을 보호한다. 또 모든 독을 풀어준다고 돼있다.

비타민A성분이 많아 체내에 쌓인 지방산을 청소하고 콜레스테롤을 감소시킨다. 비타민A는 외부의 세균, 바이러스로부터 우리 몸을 보호하는

자가 면역체계를 강화하며 두뇌 발달 및 기억력 향상, 세포 재생 등의 역할을 한다.

오리고기는 8종의 필수 아미노산(이소류신, 류신, 라이신, 메티오닌, 페닐알라닌, 트레오닌, 트립토판, 발린)도 풍부하

게 함유하고 있다. 아미노산은 몸의 신진대사를 원활하게 해 봄철 활동량 증가로 흐트러지기 쉬운 생체리듬을 안정시켜 정상적으로 유지할 수 있게 해준다. 이외에도 몸에 해로운 중금속을 해독하거나 배출하는 기능도 있다. 예전에는 오리기름을 부종을 치료하는데 사용하기도 했다. 한편, 오리고기는 부추처럼 따뜻한 성질의 채소와 궁합이 좋다.

▶ 파이낸셜뉴스 [2018.3.22]

'뿌연 하늘' 비타민D 보충 비상...비타민D 많은 음식은?

미세먼지와 황사로 전국이 종일 흐린 하늘을 보이면서 비타민D 보충에도 비상이 걸렸다.

'선사인 비타민'으로 불리는 비타민D는 햇빛을 통해 피부에서 합성된다. 하지만 최근 흐린 날씨 탓에 실외 활동이 줄고, 여가시간 마저 실내 쇼핑몰이나 영화관 등에서 보내는 이들이 많아지면서 햇빛을 통한 비타민D 보충이 어려워지고 있다.

이에 전문가들은 음식으로나마 매일 비타민D 필요량을 충족할 것을 추천한다. 비타민D가 많은 음식으론 오리고기, 돼지고기, 연어, 청어 등의 동물성 식품이 대표적이다. 생물보다 함량이 낮긴 하지만, 소시지나 햄 등의 가공식품을 통해서도 비타민D 보충이 가능하다. 목이버섯, 표고버섯 등의 버섯류도 비타민D 음식으로 좋다.

▶ 서울경제 [2018.4.3]

미세먼지 배출에 특효 음식 BEST8

최근 역대 최악으로 우리를 괴롭히고 있는 미세먼지!

미세먼지는 각종 유해성분 및 중금속으로 인해 호흡기 질환이나, 암, 부정맥 같은 질병을 유발할 수 있습니다. 그렇다면 미세먼지 속 유해물질을 배출하는데 도움을 주는 음식은 뭘까요?

▶ 데일리안 [2018.4.10]

동의보감에도 실린 해독 효과 [오리고기]

오리고기의 레시틴 성분이 중금속 해독에 뛰어난 효과가 있다고 하는데요, 영양학 적으로도 불포화지방과 단백질이 풍부해 매우 좋은 음식입니다.



납 중독 예방 효과 [굴]

굴은 몸속의 납을 배출하는데 도움을 주는 아연 성분이 매우 풍부하며, 강력한 항산화물질인 셀레늄도 들어있어 각종 유해성분 해독에 좋습니다.



자연이 낳은 대표적 해독제 [미나리]

봄이 제철인 미나리는 최고의 자연 해독제입니다. 각종 비타민과 무기질 식이섬유가 풍부해서 우리의 피를 맑게 하고 독소와 중금속을 몸밖으로 배출해 주는 효능이 탁월합니다.



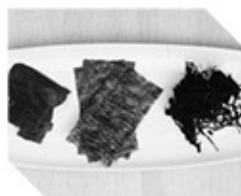
미세먼지와 암 예방에 좋은 [브로콜리]

브로콜리속 비타민C는 중금속 해독에 효과가 있으며 실포라판 성분이 기도과 폐의 세균을 억제하고 염증을 완화합니다. 베타카로틴과 셀레늄도 풍부한 브로콜리는 발암물질을 억제하고 면역력도 강해지게 돕습니다.



중금속의 뎃 [해조류]

미역, 다시마, 파래, 툇 등 해조류는 끈끈한 섬유질인 알긴산이 들어있어, 중금속 등 몸속 유해물질을 흡착해 배출합니다.



강력한 살균작용 [마늘]

마늘 속 풍부한 알리신 성분은 살균 작용으로 각종 중금속이 몸에 누적되는 것을 막고, 비소와 수은 배출에 특히 효과적입니다.



중금속 배출 최고의 음료 [녹차]

녹차에는 중금속이 몸속에 쌓이는 것을 억제하고 배출시키는 탄닌 성분이 들어있으며 풍부한 카테킨 성분이 중금속의 유입을 막으며, 중금속에 의해 발생하는 활성산소를 제거하는 항산화 작용을 합니다.



미세먼지 발생 원인? NO! 미세먼지 제거의 특효! [고등어]

고등어에 함유된 아연은 해로운 중금속이 우리 몸에 쌓이는 것을 막아주며, 오메가3 지방산은 기도의 염증을 완화시켜 호흡기 질환을 개선하기도 합니다.



저지방 고단백 '오리고기', 혈관질환 예방

피부미용 · 노화방지 · 기력회복에 탁월한 효과



저지방 고단백 식품인 오리고기는 예로부터 우리 조상들이 보양식품으로 즐겨 먹었으며, 위를 보하고 종기를 없애고 기침과 수종을 낮게 하는 약용으로도 널리 이용되었던 것으로 알려져 있다.

▶ 미래한국 [2018.4.2]

오리고기 효능

오리고기는 알칼리성 식품으로 불포화지방산이 칼슘과 철, 인 그리고 비타민C와 B가 풍부해 혈관 내 콜레스테롤을 낮추고 혈류의 흐름을 원활하게 해주어, 동맥경화와 고혈압 등 혈관질환 예방에 좋다.

오리고기는 필수아미노산이 풍부하게 함유되어 피부에 콜라겐을 공급해주므로, 피부 미용과 건강 그리고 노화 방지의 효능을 가지고 있다.

더불어 오리고기에 풍부하게 함유된 불포화지방산도 피부 건강에 좋은 영향을 미치며, 광물질은 머리카락 건강에 좋다.

또한 오리고기에 함유된 필수아미노산은 기력 회복의 효능을 가지고 있고, 비타민과 단백질이 풍부해 피로 해소는 물론 면역력 증진에도 좋다.

오리고기 고르는 법

오리고기는 선홍색에 가깝고 탄력이 있는 것을 골라야 한다.

궁합 음식

육질이 질긴 오리 가슴고기에 무화과를 재워 두면 무화과의 피신이라는 효소로 인해 고기가 연해지고 맛도 좋아지므로, 오리고기와 무화과는 궁합이 좋다.



영양만점 면역력 강화 '훈제오리 샐러드'



몸에 좋은 오리고기를 채소와 함께 더 건강하고 맛있게 즐길 수 있는 훈제오리 샐러드의 레시피를 소개한다.

오리고기는 불포화 지방산이 풍부해 다른 육류보다 유해한 기름이 적고 체내의 독소를 제거할 뿐만 아니라 원기를 보충하고 면역력을 강화시키는 데 도움을 준다.

푸짐하면서 간단하게 차려낼 수 있어 손님 접대용 요리로도 안성맞춤이고 쫄깃한 오리고기와 상큼한 유자드레싱, 산뜻한 발사믹 드레싱 둘 다 소스로 잘 어울려 기호에 맞춰 좋아하는 드레싱을 곁들여 먹으면 더욱 좋다.

▶ YTN life 건강365

○○ 훈제오리 샐러드 만드는 방법 ○○

재료 : 훈제오리, 채소, 방울토마토

소스 재료 : 유자청, 레몬즙, 식초, 소금, 올리브오일



1. 팬에 훈제오리를 노릇하게 구워 기름기를 빼준다.
2. 채소는 물기를 제거한다.



3. 유자청, 레몬즙, 식초, 소금, 올리브오일을 섞어 소스를 만든다.



4. 채소를 담고 그 위에 훈제오리와 방울토마토를 올리고 소스를 뿌려주면 완성

두발 잃은 오리에게 '노란 의수' 선물한 브라질 수의사



브라질의 한 호수에서 육식동물에 의해 두 발을 잃은 오리가 새로운 생명을 얻게 됐다.

3월 29일(현지 시각) 매트루에 따르면 브라질 상파울루의 자연 보호구역에서 두 다리를 잃은 야생오리가 수의사에 의해 새로운 다리를 얻게 된 사연을 소개했다.

이 오리는 두 다리를 잃은 채 발견됐다. 오리를 처음 발견한 공원 관리인 레이날도 그리블 씨는 “오리를 처음 발견했을 때 큰 부상을 입고 있던 걸 알게 됐다. 오리의 다리는 찢겨져 나갔으며 큰 핏덩어리가 맺혀 있었다”라고 밝혔다. 이어 그는 “아마도 육식성 물고기가 다리를 뜯어 먹었거나 수달에 의해 공격을 받았을 가능성이 크다”라고 전했다.

그는 발견 즉시 지역의 수의사에게 오리를 데려갔다. 수의사는 치과 보철기술자에게 경량 금속형 의수를 의뢰했다. 수의사가 상처 난 다리를 치료하는 데는 문제가 없으나 오리가 다시 걸을 수 있고 헤엄을 치는 데에는 의수가 필요하다고 판단했기 때문이다

보철기술사는 주문과 함께 오리에게 최적화된 의수 제작에 들어갔다. 이 의수는 합성 모조품으로 의수와 다리 접합부분에 염증을 일으키지 않도록 하기 위해 제작했다. 특히 야생 오리로서 사냥을 하고 헤엄을 쳐야 하는 할 만큼 생활에 최대한 불편함이 없도록 해야 했다.

이에 따라 수의사와 치과의사는 오리가 걸을 수 있을 만큼 가벼우며 물에서 잠수를 할 수 있도록 했으며 다리 부상도 더 이상 악화하지 않게 위해 노란색 경량 금속 의족을 제작해 오리의 두 다리에 접합 시켰다.

이 모든 과정은 오리가 발견되고 불과 40분 만에 완료됐다. 보철기술자가 수의사의 친구인 점이 크게 작용했다.

다행히 오리는 새로운 의수에 빠르게 적응했다. 의수를 착용하고 1주일 후 수의사가 공원을 찾았을 때 제법 걸음걸이가 자연스러워졌다.

현재 이 오리는 시설에서 보호를 받고 있으며 건강이 완전히 회복이 되면 다시 야생으로 되돌아간다.

축산물 가격비교 사이트 연내 구축

축산물품질평가원, 유통혁신·소비 촉진

소비자가 발품을 팔지 않아도 가격이 싼 축산물 판매장의 정보를 쉽게 확인할 수 있게 될 전망이다.

축산물품질평가원은 올 12월까지 축산물 가격 정보를 온라인에서 비교할 수 있는 '축산물 온라인 가격비교 플랫폼'을 구축한다. 축산물품질평가원은 올 12월까지 축산물 가격 정보를 온라인에서 비교할 수 있는 '축산물 온라인 가격비교 플랫폼'을 구축한다고 밝혔다.

농림축산식품부가 2016년 11월에 발표한 '축산물 유통구조 개선 방안'에 따른 이 사업은 온라인 축산물 거래를 활성화하여 유통비용을 절감하고 소비자 관점의 가격 정보를 제공함으로써 축산물 가격 정보의 비대칭성을 해소하는 계기가 될 것으로 기대된다.

가격비교 플랫폼은 위치 정보를 기반으로 주변의 최저가 축산물 판매장 위치와 가격 정보를 제공하는 가격비교 기능과 축산물 판매자 간 온라인 거래를 지원하는 오픈마켓 기능으로 구성된다.

가격비교는 축산물 판매장에 설치된 전자식 저울과 POS 기기를 기반으로 각 판매장별 축산물 판매가격 정보를 실시간으로 수집하고 시스템에 자동으로 연계하는 방식으로 운영된다. 이를 통해 소비자는 소·돼지·닭·오리고기, 계란 등 주요 축산물의 품종과 부위, 등급별 판매가격을 원하는 지역에 따라 한눈에 비교할 수 있다. 또 지도와 내비게이션으로 소비자가 원하는 판매장

의 위치와 경로 등을 시각화된 정보로 제공한다. 이를 위해 올해 농축협 판매장과 한우·한돈 인증점, 직거래 판매장 등 4,000여 개 판매장의 가격정보를 수집하고 내년에는 중·소규모 판매장과 정육형 식당 등 가격 수집 대상 판매장을 8,000여 개까지 확대할 계획이다.

오픈마켓은 판매자가 온라인 상에서 축산물을 직접 홍보하고 도·소매, 소비자 간 축산물 거래를 지원하는 중개 시스템으로 온라인 판매를 활성화 시킬 수 있을 것으로 기대된다.

우리나라 축산물 온라인 거래가 생산액(19조 9,000억 원)의 2.6%(5,200억 원)에 그쳐 오픈마켓을 통해 유통비용을 줄이고 온라인 거래를 활성화한다는 계획이다.

축평원은 축산물등급판정 사업 개정, 축산물 이력제 대상 확대를 추진하는 등 국민의 눈높이에 맞춘 사업을 추진한다는 계획이다.

▶ 국제신문 [2018.4.12]



식약처, 축산물 '농약' 잔류기준 대폭 강화

축산물에 대한 농약성분 잔류물질 허용기준이 대폭 강화된다. 기존 잔류허용기준에 닭·오리 등 가금류와 알에 잔류할 수 있는 살충제 22종이 새로 포함되고 시험법이 신설된다.

식약처는 '식품의 기준 및 규격' 일부개정안을 지난 4일 행정예고했다. 축·수산물에 대해 직접 사용이 허가되지 않았지만 비의도적 오염에 의한 농약성분 잔류관리를 위해 현행 농약 잔류허용기준에서 축·수산물이 분리·신설된다.

또한 사료 등에 의해 비의도적으로 이행돼 닭·오리 등 가금류와 알에 잔류할 수 있는 성분

인 메타미도포스 등 살충제 22종에 대해 잔류허용기준이 마련된다. 피리미포스메틸 성분의 경우 가금류는 kg당 0.01mg 기준이 신설됐고, 알은 0.05mg에서 0.01mg으로 강화됐다.

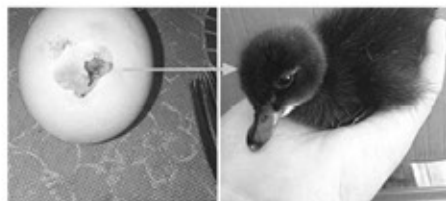
식약처 관계자는 "사료나 환경오염 등 비의도적 오염으로 축·수산물에 잔류되는 농약성분 관리를 위해 축·수산물의 잔류물질 허용기준과 닭고기·알 잔류물질 22종에 대한 잔류허용기준과 시험법 개정을 통해 국민에게 안전한 식품을 공급할 것"이라고 설명했다.

▶ 축산경제신문 [2018.4.13]

해외토픽

삶은 오리알에서 '아기오리' 부화

지난 2월 20일 필리핀 뉴스 피나스는 필리핀 별미 중 하나로 꼽히는 '발룻(Balut)'에서 아기 오리가 부화하는 놀라운 일이 발생했다고 전했다.



필리핀 길거리에서 흔히 볼 수 있는 요리인 '발룻'은 부화 직전의 오리알을 삶아 먹는 음식이다.

최근 익명의 한 소녀는 엄마가 시장에서 사온 발룻을 먹으려던 중 주변에서 작은 소리가 들려 주위를 둘러봐도 아무 소리가 들리지 않자 혹시나 하는 마음에 손에 들고 있던 알을 귀에 갖다 댔다. 놀랍게도 소리는 알 안에서 새어나오는 것이었다. 소녀는 재빨리 알 껍질을 조금 깬 뒤 상

황을 지켜봤다. 그러자 알에 조금씩 금이 가기 시작, 새끼 오리가 부화하기 시작했다. 몸을 잔뜩 웅크린 채 세상에 태어난 새끼 오리는 분명 숨을 쉬고 살아있는 한 생명이

었다. 자칫 죽을 뻔했던 새끼 오리는 극적인 순간, 세상에 빛을 보게 됐다. 소녀는 엄마의 조언대로 전구로 새끼 오리의 몸을 쪼여주고, 간호하기를 반복, 마침내 새끼 오리가 건강을 되찾고 깨어났다. 새끼 오리는 소녀의 극진한 보살핌 덕에 사랑받는 반려동물로 성장했다. 소녀는 자신이 겪은 놀라운 경험을 SNS에 사진과 함께 공유했다.

▶ 인사이트 [2018.2.25]

닭 늘고 오리 줄고...AI 여파에 엇갈린 운명

올해 1분기 계란을 낳는 산란계 사육 규모가 지난해 같은 기간보다 40% 가까이 늘어난 것으로 나타났다. 지난해 고병원성 조류인플루엔자(AI) 파동으로 급감한 사육 규모가 예년 수준으로 회복된 셈이다.

반면 AI 확산 주범으로 지목된 오리는 겨울철 사육을 중단하고 보상을 지원하는 휴지기제를 실시하면서 사육 규모가 크게 줄었다.

4월 19일 통계청이 발표한 '1분기 가축동향조사 결과에 따르면 올해 1~3월 산란계 사육 마릿수는 7,132만4,000마리로 전년 동기 대비 38.2%(1,971만6,000마리) 증가했다. 지난해 AI가 전국적으로 퍼지면서 5,100만마리(지난해 3월 기준) 수준으로 급감했던 마릿수가 AI 종식 이후 꾸준히 증가한 결과다. 육계 사육 마릿수도 9,105만3,000마리로 14.8%(1,172만1,000마리) 늘

었다. 씨닭인 종계 사육 규모가 확대되면서 병아리 생산이 증가한 영향이다.

반면 오리 사육 마릿수는 547만마리로 1.8%(10만마리) 감소했다. 지난해 4분기와 비교하면 206만1,000마리나 줄어든 규모다. 2월 평창동계올림픽 개최를 앞두고 AI 예방 차원에서 지난해 11월부터 실시한 오리휴지기제 때문이다. 덕분에 AI 발생 건수는 급감했지만, 업계 일각에서는 "과도한 사육 제한으로 오리산업 자체가 붕괴할 위기에 처했다"는 비판도 나오고 있다.

한·육우는 0.9%(2만7,000마리) 증가한 291만2,000마리로 집계됐다. 송아지 가격이 오르면서 한우 번식우가 증가한 영향이다. 젓소는 40만8,000마리로 1.9%(8,000마리) 줄었다. 돼지는 1,115만6,000마리로 1.4%(15만2,000마리) 늘었다.

▶ 한국일보 [2018.4.19]

전국 AI 이동제한 조치 해제

농림축산식품부는 4월 26일 지난해 11월 17일 전북 고창 오리농가에서 발생한 고병원성 AI가 지난달 3월 17일 발생을 끝으로 40일째 잠잠하고 검사결과에 이상이 없어 오늘부로 전국의 이동제한을 모두 해제한다고 밝혔다.

지난해 11월부터 올해 4월까지 발생한 AI는 모두 22건이며, 예방적 살처분을 포함해 전국적으로 654만 마리가 살처분됐다.

농식품부는 지난 24일 가축방역심의회를 열고

오늘부로 AI위기 단계를 현행 '심각' 단계에서 '주의' 단계로 하향 조정하기로 했다고 밝혔다.

농식품부는 또 전국 이동제한이 해제되더라도 방역이 취약한 지역에서 AI 바이러스가 남아 재발될 우려가 있다며 전국 4천700여 곳의 오리류와 특수가금 사육농장에 대해 AI 검사를 실시하기로 했다. 전통시장에서는 계속해서 살아있는 오리를 유통할 수 없다.

▶ KBS [2018.4.26]