

From: dosuk yeam

Sent: Friday, November 06, 2009 9:47 PM

Subject: Fwd: **pork**

돼지 고기 효능

돼지고기의 대표 부위가 삼겹살이기 때문에 돼지고기를 '다이어트의 적'으로 알고 있는 사람들이 많다.

하지만 안심, 등심, 뒷다리살은 육질이 부드럽고 지방이 적어 다이어트 음식으로 최근 인기가 급상승 중이다.

또한 불포화지방산이 많아 동맥경화에도 좋은 건강식이다.

성인병 ○ 방 효과

돼지고기는 혈관질환을 일으키는 포화지방산이 쇠고기보다 적고 필수 불포화지방산인 리놀레산이 풍부하다.

리놀레산은 동맥경화를 일으키는 나쁜 콜레스테롤의 활동을 억제해 각종 성인병을 예방해준다.

또 비타민 **F** 는 필수지방산으로 뇌질환을 억제하고 뇌를 활발하게 움직이게 한다.

간장 보호와 피로회복 효과

돼지고기에는 비타민 **B1** 이 쇠고기보다 **10** 배나 많다.

비타민 **B1** 이 부족하면 피로감과 전신권태를 느끼게 된다.

또 돼지고기에 많이 들어 있는 철은 체내 흡수율이 높아 철 결핍성 빈혈을 예방하며, 메티오닌 성분이 풍부해 간장을 보호하고 피로회복에 효과가 있다.

소화기능 촉진작용

돼지고기는 육질이 연하고 소화흡수가 잘돼 소화기능이 약한 사람에게 좋은 고단백 식품이다.

인, 칼륨과 각종 미네랄이 풍부해 어린이의 성장 발육을 촉진할 뿐 아니라 수험생의 영양식으로도 좋다.



중금속 해독작용

돼지고기는 몸 안의 노폐물을 밖으로 내보내는 데 도움을 주므로 술, 담배 등에 찌든 현대인의 피로 회복에 효과적이다.

또한 중금속 해독 효과가 있어 예전에 인쇄소에서 활자판을 만드는 사람이나 광부 등은 적어도 일주일에 한 번 돼지고기를 먹었다고 한다.

피부염 치료 효과

돼지고기에는 쇠고기보다 비타민 B 군이 많이 있으며, 양질의 단백질과 미네랄이 풍부해 피부를 매끄럽게 하고 날씬한 몸매를 유지하도록 도와준다. 족발에는 젖을 잘 나오게 하는 비타민 B와 단백질이 풍부해 산모에게 좋다고 알려져 있다.

'동의보감'은 돼지기름이 피부를 부드럽게 하여 피부염 치료에도 효과가 있다고 전한다.



노화 예방 효과

돼지고기에는 노화와 암, 심혈관계 질환 등을 일으키는 활성산소를 제거하는 성분이 있다.

특히 어릴 때부터 특수사료를 먹여 기른 항산화 돼지에서 얻은 고기는 사람 몸속에서 활성산소가 만들어지는 것을 억제해준다.

무엇보다 향산화 돼지는 육즙이 풍부하고 돼지고기 특유의 냄새가 나지 않아 인기가 높다.