

맛과 영양 모두 챙긴

POKE



Next

Poke Infographic



당근

- 베타카로틴은 강한 항산화 성분으로 항암작용
- 칼슘과 비타민 K는 뼈 건강 개선에 도움

방울무

- 디아스타제를 함유하고 있어 식욕부진 해소, 정장작용에 도움을 줌
- 시아니딘은 항산화 작용, 세포노화 및 암 예방 효과가 있음

아보카도

- 오메가 3 지방산과 비타민 E는 전두엽 피질의 혈액 공급을 향상시킴
- 천연 베타-시토스테롤은 심장동맥과 정맥을 건강하게 유지시킴

오이

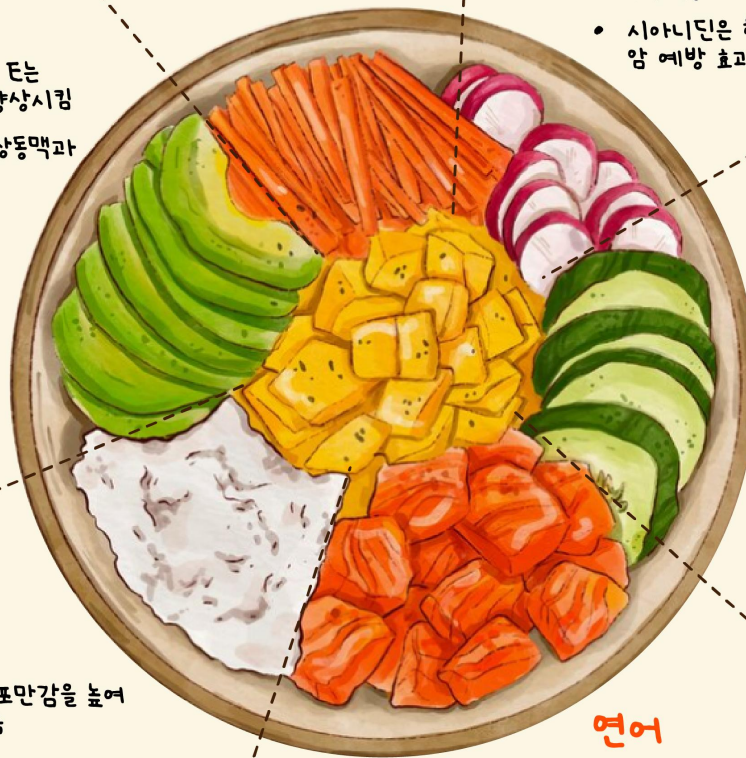
- 체내 수분을 유지해 줌
- 혈액이나 장으로부터 쌓인 독소나 노폐물을 제거해 소화기관을 도움

쌀

- 체내에 서서히 흡수돼 포만감을 높여 비만 예방에 효과가 있음
- 인슐린 분비를 자극하지 않아 혈당의 급격한 증가를 막아 당뇨예방에 도움

연어

- 안구 건강에 유익한 오메가3 지방산과 아미노산이 함유되어 있음
- 카로티노이드인 아스타잔틴은 항산화 물질로 노화 방지 및 피부 탄력성 개선에 도움





Poke에 관한 토막상식✓

- 포케는 하와이어로 '자르다', '십자형으로 조각내다'라는 뜻이다

- 고대 하와이 사람들이 갓 잡은 싱싱한 생선을 바다 소금, 해초, 으깬 이아모나, 쿠크이 너트에 버무려 즐긴 것이 포케의 시작이다

- 익히지 않은 해산물과 채소를 소스에 비빈 하와이 전통 음식이다

