



오징어의 효능

?

쇠고기의 16배,
우유의 47배나 되는
우수한 타우린과
고단백질이 뇌세포 형성에
도움을 주고

혈액순환을
원활하게 해 주며 우수한
뇌세포를 만든다고 한다.

?

오징어의 타우린은
우리가 흔히 마시는

피로 회복용
드링크에 많이 첨가된
아미노산의 일종으로,

피로 회복 효과가 크고
체내의 콜레스테롤
흡수를 저해하고

적극적으로 감소시키는
역할을 한다.



?
인슐린의 분비를
촉진해 당뇨병을
예방하고
시력 회복과
근육의 피로 회복에
효력이 있기도 하다.

?
풍부한 EPA 성분은
심장 질환을 예방하고
간장의 해독 기능을
강화시키며
편두통을 예방해 준다.



오징어의 숨겨진 비밀

오징어는
예로부터 오중어, 오증어,
오직어 등으로
불려 왔는데 원래는
'오적어(烏賊魚)'에서
유래되었다.

'까마귀 오(烏)',
'도적 적(賊)',
'고기 어(漁)'가 합해져
'까마귀를 잡아먹는
도적'이라는 의외의
뜻이 숨겨져 있다.

바로 오징어의
습성에서 유래된 말로
다산 정약용의 형
정약전이 지은
'자산어보'에 나온다.



이 책에
'오징어가 까마귀를
즐거 먹는 성질이 있어서
물 위에 떠서 죽은
체하다가

이것을 보고
달려드는 까마귀를
발로 휘감아서
물속에 끌고 들어가 먹는다'
하여 그 이름을
오적어라고 지칭한다고
기술되어 있다.

또한 현재에도
'오적어 목계
(烏賊魚 墨契)'라는
한자 속어가 있다.

이는 오징어 먹물로
글씨를 쓰면 1년 안에
먹 글씨가 증발하여
없어진다는 뜻으로

믿지 못할 약속이나
지켜지지 않는
약속을 말할 때 사용하는

말이다.



오징어의 효능과 성능

겨울철 오징어는
영양가가 풍부하고
맛도 일품이다.

5~6월에는 일명
'총알 오징어'라고 불리는
크기가 10cm 전후로
작은 햇물 오징어가 어획의
주를 이루지만

10~12월의 오징어는
가장 크고 또 가장 많이
잡히는 성어기이다.



1. 껍질에 타우린
성분이 많이 함유되어 있어
피로에 좋다.

2. 타우린은
콜레스테롤을 낮춤

3. 간장의 해독 기능을 강화

4. 혈액 중의
콜레스테롤을 감소,
혈압을 정상화하는 데 도움

5. 인슐린의 분비를 촉진,
당뇨 예방

6. EPS, DHA의
고도의 불포화지방산이
많이 들어 있어
뇌기능을 증진시켜

학습 및
기억능력을 향상하고
치매 예방에 효과가 있다.



7. 타우린 성분이
100g당 300 - 800mg으로
다른 어류에 비해 3배 높고
육류보다는
30배 - 60배 높다.

8. 오징어에는
인체 세포대사에 필수적인
희귀 미네랄 원소인
셀레늄이 다량 함유되어
있는데

셀레늄은 인체 내에
강력한 항산화,
암, 성인병 예방,
특히 중금속 물질을
체내에서 무력화시키는
작용을 한다.

9. 우수한 단백질 풍부,
피를 보충, 여성의 빈혈,
무월경, 폐경기에
동반되는 갱년기 장애에
효과



10. 약용으로
특히 주목을 받는 것은
"해지소"라 불리는
오징어 뼈인데

이것을
삶아서 가루 낸 것은
지혈 작용이
뛰어날 뿐만 아니라
위궤양 십이지장궤양의
요약으로 통한다.

11. 멀미 예방에도 효과,
오징어는 인산의 함량이 많은
산성 식품으로

알칼리성인 채소를 곁들여
먹는 것이 좋으며
위산 과다인 사람은 먹지
않는 것이 좋다.



12.오징어에는
단백질 · 칼슘 · 인 등이
다량 함유돼 있으며,
소화 역시 잘 된다.

탄수화물이나 지방은
거의 없고 단백질 함량은
생선 · 조개 등 다른
해산물과 비슷하다.

오징어의
지방 함량은 1%로
쇠고기(안심) 16.2%,
돼지고기(삼겹살)
38.3%에 비해 아주 적어
다이어트 식품으로도
매우 좋다.

물론 오징어에는
몸에 해로운
LDL콜레스테롤
(low-density lipoprotein)
도 있다.

그러나 소량이며
오징어에 듬뿍 들어 있는

타우린 성분이
LDL의 저하작용을
돕는다.



오징어에는
100g당 평균 573Kcal의
타우린이 들어 있는데
이는 무려 소고기의 16배,
우유의 47배나 된다.

타우린은
성인병의 주범인
콜레스테롤을
억제하고,

인슐린 분비를
촉진시켜 당뇨를
예방하는 효과가 있는
것으로 알려져 있다.

때문에
혈중 콜레스테롤 수치가
다소 높은 사람이 먹어도
건강에는 무방하다.

? - 옮긴 글 - ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

