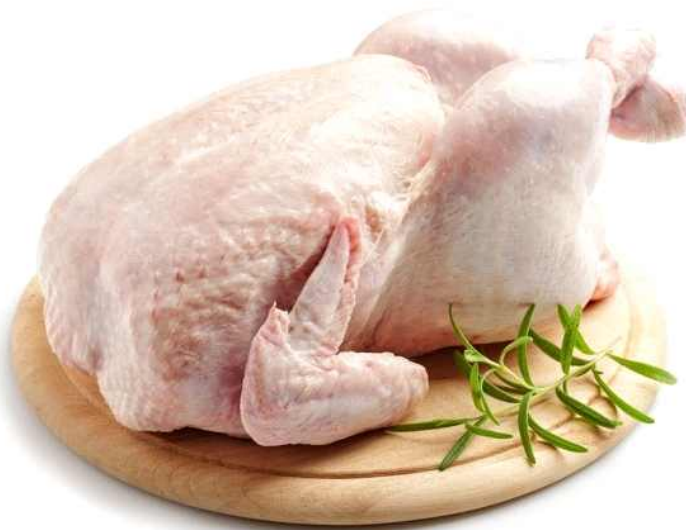




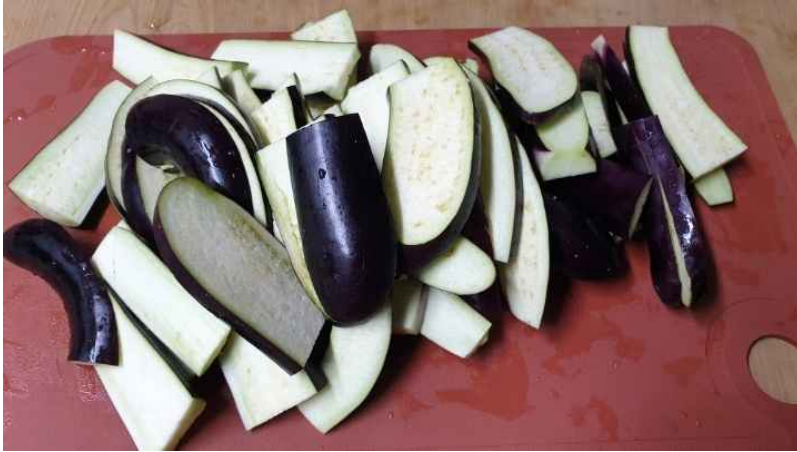
생식하지 말아야 할 5가지



★생닭

생닭은 박테리아를  
제거하기 위해  
최소 섭씨 165도에서  
조리해야 한다.  
충분히 익히지 않은 닭을

먹을 경우 인체의  
내장이 파괴될 수  
있다.



### ★가지

가지는 솔라닌이라는  
알칼로이드 배당체를  
함유하고 있다.  
솔라닌의 독성은  
신경계와 위장에  
악영향을 미친다.

구토와 위경련, 현기증,  
설사 등을 유발할  
수 있다.

따라서 가지를  
날것으로 먹어서는  
안된다.



## ★감자

감자의 싹이나  
껍질 등 초록 부분에는  
솔라닌 성분이  
다량 들어있다.

또한 차 코닌이라는  
독성 성분도 있어  
심한 경우 사망에 이를  
수도 있다.

따라서 감자의  
초록 부분은 날것으로  
먹지 말아야 한다.



★일부 콩류

흰 제비콩이나  
리마콩은 날것으로  
먹기에는  
위험한 식품이다.

이 콩들은  
독성 아미노산인 청산  
글리코시드를  
함유하고 있다.

이런 독소를  
제거하기 위해서는  
물에 담근 뒤 가는  
작업이 필요하다.

강낭콩도 역시  
렉틴이라는 독성 성분을  
갖고 있어 날 것으로  
먹으면 곤란하다.  
렉틴은 메스꺼움을  
초래한다,



## ★과일 속 부분

배나 사과를 쪼개면  
씨를 포함한 속 부분을  
먹을 수 있을 것처럼  
보인다.

그러나  
씨를 품고 있는 배나  
사과의 속 부분은  
먹지 않는 것이 건강에  
좋다.

배나 사과 씨에는  
아미그달린"  
(Amygdalin)이라는  
시안배당체가  
들어있다.

시안 배당체는  
청산가리 성분으로  
인체에 과다 흡수되면  
경련과 호흡 곤란을  
일으킬 수 있다.

아미그달린이  
항암작용을 한다는  
주장도 있으나,  
미국 식품의약국(FDA)은

이 물질이 위험하다고  
경고하고 의약품 제조에  
사용하지 못하도록  
하고 있다.

복숭아와 살구씨  
등에도 아미그달린  
성분이 있다

? -‘건강한 아침’ 중- ?



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나

茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

