



## 계란과 함께 먹으면 좋은 음식 5가지

흔히들 쉽게  
접할 수 있는 계란 ?

계란과 이것을  
같이 먹으면 폐기능,  
항암효과를 높이는  
'카로티노이드'  
흡수율을 500%  
증가시킨다??

이것에는 무엇 무엇이  
있는지 알려드릴게요!!

일단 계란에는  
단백질, 칼슘, 철, 인,  
마그네슘, 칼륨 등  
우리 몸에 좋은  
성분들이 풍부하게  
함유되어있어요



계란 하나에  
70kcal이지만  
양질의 단백질이 무려  
7g이나 들어있지만  
비타민C와 식이섬유가  
부족하기 때문에

그 부족한 영양소를  
채워줌과 동시에  
효능과 흡수율을  
높여주는 식품을 같이  
섭취하면 좋아요

그렇다면 흡수율을  
높여준다는  
카로티노이드란  
무엇일까요?



## 카로티노이드란?

지용성 비타민이기  
때문에  
달걀노른자에 있는  
지방성분과 함께 섞여  
흡수율이 높아질 수  
있다고 해요

‘카로티노이드’는  
빨강, 노랑,  
주황색 계통의  
과일과 채소에  
풍부하게 함유되어있는  
식물 색소로

장벽에서 흡수되면  
비타민A로 바뀌어  
간으로 운반하는 역할을 함

=> 시각기능유지,  
노화 지연 효과,  
폐기능 강화,  
항암효과

그렇다면

계란과 같이 먹으면  
좋은 음식  
BEST5에는 무엇이  
있을까요?



1?부추

부추는 혈액순환  
촉진하여 몸을 따뜻하게  
해준다

계란 + 부추 =  
몸의 기혈을 풀고  
통증을 멈추게 하며  
신장을 튼튼하게 해 준다  
효과 : 신장 허약,  
치질 개선 및  
위 통증 개선



2?피망 ?

계란에는 비타민C와  
식이 섬유가 부족해  
피망으로 부족한 영양소를  
보완할 수 있다

이외에도 비타민A,  
B1,B2등이 있어  
콜레스테롤  
배출에 좋다



3?토마토 ?

토마토는  
계란과 최고의 궁합!  
토마토 역시 비타민C와  
식이 섬유를 채워주고

토마토의 부족한  
단백질을 계란이 채워준다  
특히 토마토에는  
항암효과가 탁월한  
라이코펜 성분이  
존재한다는 사실!

라이코펜 성분 -  
열을 가하면  
흡수율이 5배?



4?브로콜리 & 고구마  
??

식이 섬유가  
다량 함유되어 있어  
계란과 함께 섭취하면  
영양소는 물론 장운동에  
도움을 주고

계란에 부족한  
식이섬유를 채워주고  
브로콜리나 고구마에  
부족한 단백질을  
계란이 채워주기에  
최고의 궁합!



5?치즈 ?

계란은 유제품에 비해  
상대적으로  
칼슘이 부족하다  
우유와 달리  
치즈는 유산균이  
발효되면서

단백질이  
감소하기에  
계란 + 치즈를 함께  
먹으면

계란의 비타민 A, D, E 등  
지용성 비타민이 없어  
표고버섯, 북어,  
당근 등과 함께 먹으면  
부족한 영양소를  
섭취할 수 있다



냉장고에  
필수로 들어있는 계란!!  
궁합이 잘 맞는 식품과  
같이 섭취하여  
보다 건강하게 먹는 간  
어떨까요?

[출처]  
?좋은 글 중에서 ?



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

나날 되세요~^

