

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!!

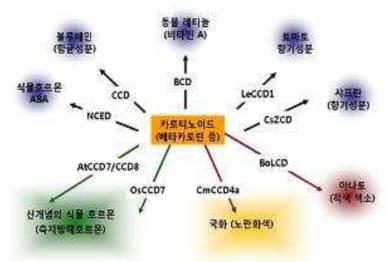
일단 계란에는 단백질, 칼슘, 철, 인, 마그네슘, 칼륨 등 우리 몸에 좋은 성분들이 풍부하게 함유되어있어요



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?



<카로티노이드 절단 효소 유전자의 다양한 기능>

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~^

