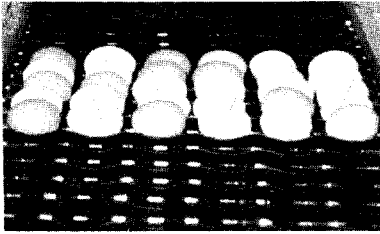


동물성 강정식



유초 계란

계란은 부화되면 병아리가 되는 것으로 완전한 영양이 채워진 일종의 캡슐이라고 할 수 있는 것이다.

그 캡슐 중에 포함된 것이 이윽고 태어날 병아리의 피가 되고 살이되는 양분의 보고(寶庫)라고 할 수 있는 것이다. 계란은 태어나는 병아리의 3일간 분의 음식물이 채워져 있다.

껍질을 깨고 태어난 병아리는 70시간동안은 아무런 먹이를 주지 않아도 노른자 만으로 살게 되어 있다. 그리고 곧 걷는 등, 활동을 시작하는데 계란에는 병아리를 단시간에 성장시키는 속성적 영양소도 포함되어 있다.

영양분석을 하여보면 단백질이 100이라는 유일한 식품으로 특히 흰자질은 천연으로 존재하는 가장 순수에 가까운 단백질이며 소화율도 98%로 흡수력이 좋다.

또 비타민 A는 우유의 5배(100g비)철분도 우유의 2배이며 그것의 소화율은 100이고 비타민 B₁, B₂, 코틴인산, 칼슘, 레시틴도 많이 포함되어 있다. 그리고 아이들의 발육에 필수요소인 리진이라는 아미노산도 풍부히 들어있다.

이렇듯이 좋은 계란을 효과적으로 먹는 방법이 있다. 이것이 바로 유초계란인 것이다.

혈액속의 콜레스테롤을 감소시키는 다가불포화 지방산이 55%나 함유되어 있는 콩기름과 알카리성 식품으로 소화, 흡수, 연소가 완전히 되는 그리고도 몸속의 신진대사를 활발하게 하여 주는 식초, 그리고 계란을 함께 먹는 것이다.

그러므로 콩기름과 같이 계란을 먹으면 콜레스테롤의 걱정은 안해도 된다.

옛날의 학설에는 콜레스테롤이 많은 식품을 먹으면 혈액속의 콜레스테롤이 증가할 것이라는 콜레스테롤 침투설이 지배적 이었는데, 현재는 의학의 진보로 콜레스테롤 체내 합성설이 주류를 이루고 침투설은 뒤떨어진 시대의 것이 되고 말았다. 이것은 혈액중에 있는 콜레스테롤은 스트레스나 안절부절 한 상태로 인하여 순식간에 체내에서 만들어지는 것으로 생리학의 실험으로 확인된 것이다.

유초계란은 강정식뿐이 아니고 아래의 각종병에도 효과가 있다. 그리고 식초 속에서는 모든 균이 살지못하므로 날것으로도 안심하고 마셔도 된다. 가정에서 사용하는 식초는 초산 약 5%의 용액에 상당한다.

(유초계란의 효능)

1. 강정
2. 기관지염 (기침나는데 특효)
3. 동맥경화증, 고혈압증
4. 당뇨병
5. 위하수, 위약증
6. 간염

(주. 유초계란은 약이 아님으로 각종병에 직접 효과가 있는 것이 아니고 몸을 건강케하여 사람이 가지고 있는 자연치유력으로 병을 이기게 하여 고치는 것이다)

(송파 건강교실 안산출판사)