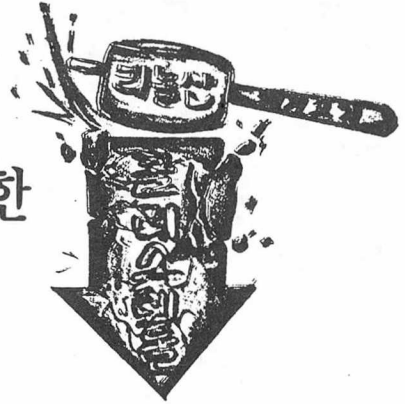


건강과 돼지고기

“
 돼지고기의 지방은
 콜레스테롤 함량을 낮추어
 주는 것
 뿐만 아니라 우리들이
 활동하는데 중요한
 에너지원이다.
 ”

-홍보부-

지방에 대한 편견



- 돼지고기의 지방은 오히려 요리의 맛을 돋구어 준다.

생선이나 식물성지방에 함유된 지방은 공기와 접촉하면 산화되고 산패취가 나기 쉬우나 돼지지방은 오히려 열을 가하면 밖으로 나와 고기의 육즙과 혼합되어 요리의 맛을 한층 더 돋구어 주는 역할을 한다.

- 돼지고기 지방에는 콜레스테롤 함량을 낮추어 주는 성분이 들어 있다.

사람들은 지방이라고 하면 사람의 배를 연상하여, 즉 배가 나온 사람, 몸에 지방질이 많은 사람으로 부정적인 시각으로 보는 경향이 있다.

그러나 돼지고기의 지방에는 「리놀산」이라는 성분이 있어 오히려 체내의 콜레스테롤 함량을 낮추는 역할을 할 뿐만 아니라, 지방은 체내에 흡수되어 우리들이 활동하는데 중요한 에너지원이 된다.

또, 인체의 각 장기와 조직을 외부로부터 보호하여 주는 역할을 하므로 결코 지방 섭취를 기피할 이유가 없다.