

오리고기는 五利(다섯가지 이로운)고기

글 : 편집부



一利 : 천하일미

오리는 예부터 '날개 달린 소'라고 불릴 정도로 맛이나 영양면에서 훌륭한 육류로 알려져 왔다. 특히, 쫄깃하고 탄력적인 육질은 씹을수록 오리고기 특유의 감칠맛이 우러나와 미식가들 사이에서도 이미 정평이 난 육류이다.

二利 : 노화방지

오리고기는 유일하게 알칼리성을 띠고 있는 식품으로 노화의 원인인 체액의 산성화를 막고 오리고기에 함유된 필수아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있어 인체노화를 방지하여 탄력있는 몸매와 피부를 유지할 수 있도록 해준다.

또한 오리기름에는 피부미용에 좋은 불포화지방산인 리놀렌산을 다량 함유하고 있어 피부에 탄력을 부여해 준다.

三利 : 성인병예방

오리고기는 혈중 콜레스테롤, 중성지방 제거 등 심혈관계 기능 회복에 효과가 있는 불포화지방산 함량이 소의

10배, 닭의 5배, 돼지의 2배 정도로 매우 높아(약 70% 함유) 성인병 예방에 탁월한 육류로 꼽힌다.

四利 : 해독작용

오리는 맹독인 유탄을 먹고도 살아나는 지구상의 몇 안 되는 동물로 자체 해독력이 엄청나다. 오리고기 섭취시 체내 질소를 효과적으로 분해하여 불순물 등이 우리 몸에 쌓이지 않고 바로 배출될 수 있도록 돕는데 효과적이다.

五利 : 스테미너

흔히 우리나라에서 삼계탕, 장어와 함께 3대 보양식 중 하나로 대두되는 오리고기는 고단백 저칼로리에 불포화지방산이 다량 함유돼 있으며 무엇보다 소화흡수가 잘된다는 장점이 있어 예부터 스테미너 보양식으로 각광받고 있다.

