

건강하게 닭고기 섭취하기

이 번호에는 닭고기에 대해 알아보자. 그냥 먹는 것보다 닭고기가 과연 어떤 음식하고 잘 맞는지 알고 먹으면 더 좋을 듯 하다. 그래서 준비한 닭고기 음식궁합 Q&A!

닭고기와 청경채

청경채는 위장 컨디션을 조절하고 변비와 부종을 해소하는 역할을 한다. 청경채의 찬 성질이 닭고기의 따뜻한 성질을 중화시켜주고 풍부한 섬유질로 변비도 해소시켜 준다.

닭고기와 팥이버섯

팽이버섯에서는 기억력 증진 효능이 있다. 닭고기 요리에 팥이버섯을 넣으면 요리도 담백하게 해주고 소화율도 높여준다.

닭고기와 인삼

인삼은 닭고기의 육질을 부드럽게 해줄뿐만 아니라 특유의 향으로 닭고기의 누린내를 없애준다. 또한 닭고기는 고단백 식품이기 때문에 더운 여름 단백질 소모가 많은 시기에 먹으면 더 좋다. 더위 등 각종 스트레스로 단백질, 비타민 C 소모가 많아질 때 스트레스 억제 효능이 있는 인삼과 양질의 단백질이 많은 닭고기를 같이 섭취해주면 영양성분도 보충해주고 정말 좋다.

닭고기와 굴

굴은 지방분해를 촉진시키고 소화율을 높여주기 때문에 닭고기 요리를 드시고 후식으로 먹으면 좋다.

닭고기와 밤

밤은 위장과 비장을 보호하고 소화를 돕는 효능이 있다. 닭고기와 밤을 함께 섭취하면 몸에 부족한 피를 보충해주기 때문에 빈혈 예방에 도움이 된다.

닭고기와 브로컬리

함께 섭취하면 면역력을 강화시켜주고 혈액순환에 좋다.

닭고기와 우유

기혈을 보충해주고 칼슘 흡수를 돕는다.

좋은 궁합이 있으면 나쁜 궁합도 있을터. **닭고기와 궁합이 안 맞는 음식은!**

닭고기와 자두

여름철 과일인 자두는 화학적 특성이 강한 과일이기 때문에 닭고기와 함께 섭취하면 장염에 걸리기 쉽다.

닭고기와 미나리

닭과 미나리는 성질이 매우 다른 음식으로 식중독 유발 가능성이 높다. 하지만 올리브즙을 이용하면 해독할 수 있다.

닭고기 음식궁합 정보 참고하시고 건강하고 맛있는 닭고기 섭취하길 바란다. **양계**

[자료출처 : KREI 농업관측센터]

