

축평원에 궁금한 점을 물어보세요

Q&A

네티즌 궁금증

정보사업팀

Q 칼로리 높은 오리고기, 살 안찌는 이유는?

A 오리고기의 열량이 100g당 337kcal로 닭고기의 131kcal보다 높지만 지방자체가 몸에 좋은 불포화지방산으로 구성되어 있어 크게 걱정하지 않아도 됩니다. 걱정이 될 경우에는 오리고기는 지방이 껍질에 집중되어 있으므로 껍질만 벗기고 먹으면 열량이 절반가량 낮아져 안심하고 먹어도 됩니다.



Q 굳어진 꿀의 하얀 알갱이는 설탕인가요?

A 설탕이 아닙니다. 이것은 꿀을 저장하는 동안 나타날 수 있는 현상으로 꿀이 굳어진 것입니다. 벌꿀을 굳어지게 하는 것은 과당보다 포도당이 많을 때 일어나는 물리적 현상입니다. 결정이 되었다해서 벌꿀의 품질이 변화된 것은 절대아닙니다. 굳어진 벌꿀을 원 상태로 하려면 45°C정도 중탕에 굳어진 꿀병을 넣어 저어주시면 서서히 용해됩니다. 일년생산물에서 얻어지는 벌꿀(유채, 싸리, 잡화 등)들이 주로 잘 굳어지는 현상을 보입니다.



Q 계란 우리 몸의 어디에 좋은가요?

A 계란 노른자에 들어 있는 '콜린'은 기억력을 좋아지게 하며 '루테인'은 시력을 좋아지게 하며 노화예방에 좋은 물질입니다. 또 노른자에 함유된 비타민 D는 뼈를 튼튼하게 해줍니다. 계란 흰자에는 단백질이 풍부하게 들어 있어 근육에 좋습니다. 계란에 들어 있는 케라틴 아미노산은 단백질을 만드는 요소이며 머리카락, 피부, 손톱을 형성하는 중요한 물질입니다. 동양경제³⁶⁵