

오늘은 한돈 바르게 알고 맛있게 먹는 날!

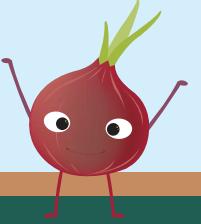


한돈 웰빙부위는 지방함량은 적고 양질의 단백질과 비타민 B₁이 풍부한 앞다리, 뒷다리, 안심, 등심을 말해요



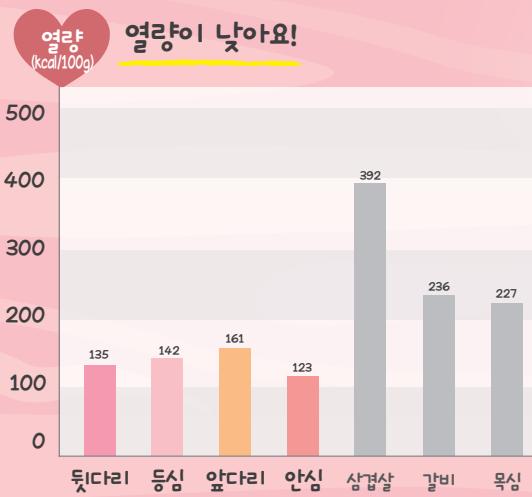
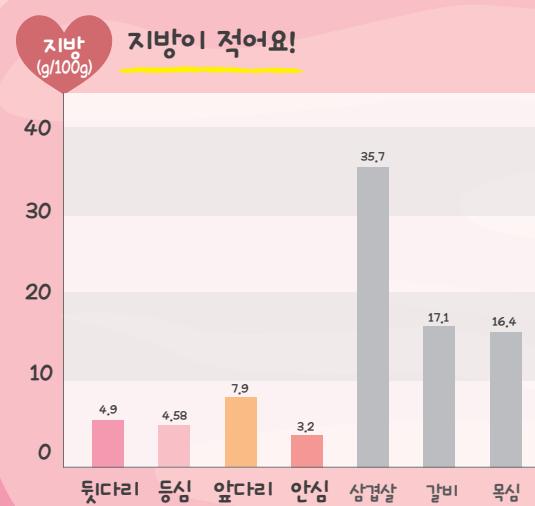
한돈과 건강

- ✓ 한돈에는 양질의 **단백질과 무기질이 풍부**하여 우리 몸을 건강하게 해주고 어린이 성장발달에 도움을 줍니다.
- ✓ 한돈에는 피로회복에 도움을 주는 **비타민 B1(티아민)**이 다른 고기에 비해 **10배 정도 많아** 쌀밥(탄수화물)과 함께 먹으면 신체에 활력을 주어요.
- ✓ 한돈의 **철분은 비혈 예방에 도움**을 주고 뇌로 산소공급을 원활하게 해주어 **집중력을 높여줍니다**.



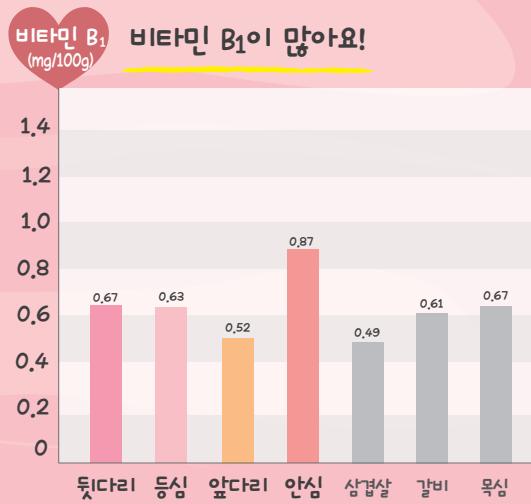
한돈의 우수성

- ✓ **한돈은 안전하고 신선하게 즐길 수 있어요.**
수입 돼지고기는 유통, 검역 절차로 한 달 이상 소요되는 반면, **한돈은 냉장상태로 유통되어 식탁에 오르기까지 3~7일이 소요되어 신선해요.**
- ✓ **한돈은 돼지고기이력제, HACCP 인증, 한돈인증점 제도 등으로 철저하게 관리되어 맛과 먹을 수 있어요.**



한돈 웰빙부위 영양 및 우수성

한돈 웰빙부위(앞다리, 뒷다리, 안심, 등심)는
열량이 낮고 지방함량은 적은 반면
양질의 단백질이 많아
근육형성 및 체력증진에 좋아요.



(출처: 농촌진흥청 국가표준식품성분표)

한돈과 함께 섭취하면 좋은 식품



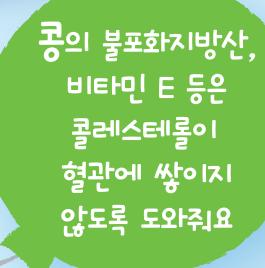
버섯의 향이 한돈의
누린내를 없애주고
혈중 콜레스테롤
수치를 낮추는데
효과적이에요



마늘의 알리신은
한돈의 비타민 B1
흡수를 도와줘요



새우젓은 체내 지방을
분해하는 성분(리파아제)을
만들어 한돈과 함께
먹으면 소화가 잘 되게
도와줘요



콩의 불포화지방산,
비타민 E 등은
콜레스테롤이
혈관에 쌓이지
않도록 도와줘요