

**“여신 몸매, 꿀 피부 비결은 ‘연어’”**

**할리우드에 부는 뷰티푸드 ‘연어’ 열풍! 나도 한번 먹어볼까?**

- 머라이어 캐리 · 빅토리아 베컴 다이어트와 피부관리 위해 매일 ‘연어’ 애용  
- 연어 오메가3, 체중감량과 피부보습에 효과 있어 여성들에게 인기

**2016년 12월 12일** – 할리우드 스타들 사이에서 뷰티푸드 ‘연어’에 대한 인기가 뜨겁다. 다이어트와 피부관리에 효과적인 것으로 알려지면서 ‘연어’ 광풍이 불기 시작한 것이다. 특히 중년에도 여전히 전한 아름다움을 자랑하는 머라이어 캐리나 빅토리아 베컴이 인터뷰를 통해 자기관리법으로 소개하면서, 겨울철 다이어트와 피부관리에 고민인 여성들이 해결법으로 연어를 선택하는 사례가 많아지고 있다. 더욱이 할리우드 스타들의 동안 미모와 몸매 관리법이 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 연어라는 점에서 많은 여성들에게 반가움을 더하고 있다.

**[다이어트] 노르웨이산 연어와 케이퍼 식단, 체중 조절에 효과 특특!**



세계적인 팝스타 머라이어 캐리는 노래 실력만큼 볼륨감 넘치는 몸매의 소유자로도 유명하다. 최근에는 체중 감량에 성공하며 날씬한 모습을 공개해 화제를 모은바 있는데, 그녀가 밝힌 성공비법은 바로 ‘노르웨이 연어와 케이퍼’로만 구성된 식단에 있었다.

실제 연어는 체중 조절에 효과적인 대표 저칼로리 고단백 식품이며, 오메가3와 비타민D 등 다양한 영양소가 풍부해 스테미나 식품으로도 꼽힌다. 칼로리(100g당 161kcal)가 높지 않은데다 몸에 좋은 불포화 지방산을 다량 함유하고 있는데 대표적인 것이 오메가3 지방산이다. 바로 이 오메가3가 지방 연소를 돕고, 호르몬을 조절해 식욕을 억제하는 효과가 있어 체중감소에 탁월하다고 알려져 있다.

**[피부관리] 수분벽 강화와 뛰어난 보습효과 가진 연어, 겨울철 이너뷰티 식품으로 인기**

축구 스타 데이비드 베컴의 아내인 빅토리아 베컴은 세 아이의 어머니지만 철저한 자기관리로 20대 못지 않은 피부와 몸매를 유지하고 있는 대표적인 할리우드 뷰티 아이콘이다. 그러나 그녀도 한때 심각한 피부문제를 겪은 바 있다. 이때 전문의는 빅토리아 베컴에게 ‘매일 연어 먹기’를 조언했고, 이후 그녀는 지금까지 ‘하루 중 최소 한 번 이상 연어먹기’를 실천하고 있다.

피부가 쉽게 건조해지고 외부 자극에 민감해지는 요즘, 건강과 아름다움 두 마리 토끼를 모두 잡고 싶은 사람들에게 연어를 추천한다.

**[자료 문의]** 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ [jse@hahmshout.com](mailto:jse@hahmshout.com)

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0509 / 010-6678-7489/ [ksy4@@hahmshout.com](mailto:ksy4@@hahmshout.com)



연어는 염증을 가라앉히는 동시에 수분효과가 높은 오메가3 지방산과 비타민 C를 풍부하게 함유하고 있어, 촉촉한 피부 유지와 여드름 방지에 도움이 된다. 또한 세포점막을 튼튼하게 만드는 비타민 A와 E 성분도 많아 피부노화는 물론 각종 노화질환을 막는데 도움을 준다고 알려져 있어 겨울철 피부관리에 제격인 식품이다.

###

### **노르웨이수산물위원회(Norwegian Seafood Council, NSC) 소개**

노르웨이수산물위원회는 노르웨이 수산업계를 대표하는 마케팅 조직이다. 주요 활동분야는 시장분석, 커뮤니케이션, 위기관리이며 유통채널이나 레스토랑, 온라인 분야 등에서 다양한 마케팅 활동도 진행하고 있다. 노르웨이수산물위원회의 본사는 노르웨이 트롬쇠에 위치하고 있으며, 12개의 해외지사를 두고 있다. 보다 자세한 정보는 한국 공식 블로그 (<http://blog.naver.com/norgeseafood>)나 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>), 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)에서 확인할 수 있다. 모바일 페이지는 첨부된 QR코드를 통해서도 접속 가능하다.



[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ [jse@hahmshout.com](mailto:jse@hahmshout.com)

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0509 / 010-6678-7489/ [ksy4@@hahmshout.com](mailto:ksy4@@hahmshout.com)