

우리 아이도 이세돌 9단처럼! 두뇌 발달에 좋은 브레인 푸드

- 인공 지능을 이긴 이세돌 9단 열풍으로 뇌 기능 발달에 도움되는 브레인 푸드 주목
- 고등어, 견과류, 두부가 대표적



[좌 / 노르웨이 고등어]



[우 / 노르웨이 생연어]

2016년 3월 22일 - 인공지능인 알파고(AlphaGo)와 5번의 멋진 대국을 보여준 이세돌 9단의 활약이 연일 화제를 모으고 있다. 비록 한 번의 승리를 따냈지만, 1200대의 슈퍼컴퓨터를 등에 업은 알파고에게 돌을 던지게 한 이세돌 9단의 묘수는 대중들의 감탄을 자아내기에 충분했다. '세기의 대국'은 끝났지만, 네티즌 사이에서는 신비한 인간의 뇌 기능과 두뇌발달에 도움을 주는 브레인 푸드가 지속적으로 눈길을 끌고 있다.

*고등어와 연어

두뇌발달 하면 생각나는 것이 바로 오메가-3다. 오메가-3의 주요 성분으로는 DHA가 있는데, DHA는 뇌 세포막의 유동성을 증가시켜 준다. 유동성이 높을수록 뇌 세포가 잘 결합되기 때문에 DHA는 뇌 기능 촉진에 매우 중요한 성분이라 할 수 있다. 오메가-3는 음식을 통해서만 섭취가 가능하기 때문에 이를 풍부하게 함유한 식품을 평소에 즐겨 먹는다면 두뇌 발달에 도움이 된다. 대표적인 오메가-3 식품으로는 등 푸른 생선의 대명사 고등어가 있다. 고등어는 손쉽게 구이로 먹을 수 있고 조림, 찜, 튀김 등 다양한 식단으로도 활용이 가능하다. 고등어를 요리할 때 약한 불에서 조리하면 오메가-3와 같은 영양소의 손실을 최소화할 수 있고, 촉촉한 육즙 또한 풍부하게 즐길 수 있다. 시중에서 쉽게 만나볼 수 있는 노르웨이산 고등어는 제철에만 잡아 육즙이 가장 촉촉하고 고소한 것이 특징이다. 최근 뷰티 푸드로도 인기를 얻고 있는 연어 또한 오메가-3가 풍부한 식품 중 하나다. 신선한 냉장연어를 회로 먹거나 가볍게 구워 스테이크로도 활용할 수 있다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김효진 사원 02-6020-0553 / 010-5896-3327/ khj@hahmshout.com



*견과류

견과류는 두뇌의 노폐물을 제거하는 항산화 물질을 신체에 공급해준다고 알려져 있다. 항산화 물질은 호흡 과정에서 들어온 산소와 지방산이 만나서 생성되는 노폐물인 활성산소를 제거한다. 활성산소는 세포의 손상을 일으키며 이는 신체의 모든 세포에 영향을 미치는데, 견과류를 섭취할 경우 항산화 물질이 이를 억제함으로써 두뇌 기능을 더욱 향상시킬 수 있다. 이러한 견과류의 영양성분이 화제가 되며 하루에 필요한 섭취량을 개별 포장하여 간편하게 먹을 수 있는 제품들의 인기가 날로 높아지고 있다.

*콩과 두부

콩은 단백질과 복합 탄수화물로 이루어져 있기 때문에 두뇌 발달에 도움이 된다. '밭의 쇠고기'라 불리며 뇌세포와 신경세포를 구성하는 단백질의 양이 가장 높으며, 신경 전달 물질의 합성에 필요한 비타민 B군 역시 풍부하다. 콩은 익혀 먹었을 경우에는 65% 가량이 소화·흡수 되지만 두부로 만들어 먹었을 경우에 95% 정도로 소화·흡수가 된다. 그러므로 콩의 영양소를 아이에게 온전히 섭취하게 하기 위해서는 두부로 먹이는 것이 권장되며, 현재 두부는 다이어트 식품으로도 각광받으며 각종 유통채널에서 쉽게 구매할 수 있다.

###

노르웨이수산물위원회(NSC / Norwegian Seafood Council) 소개

노르웨이 트롬쇠에 본사를 둔 노르웨이수산물위원회(NSC)는 150여 개국에 수산물을 수출하는 노르웨이 수산물 업계의 지원을 받아 운영되는 세계 최대 수산물 마케팅 조직이다. NSC는 전 세계 판매점과 레스토랑에서 진행하는 캠페인을 비롯하여 시장 분석, 미디어 관련 업무 지원, 수산물 페스티벌 및 요리 경연대회, 교육 프로젝트 등 다양한 마케팅 활동을 진행하고 있다.



2012년부터 NSC 한국 공식 블로그(<http://blog.naver.com/norgeseafood>)를 운영 중이며, 2014년에 공식 홈페이지도 함께 오픈했다. NSC 공식 블로그와 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>)를 노르웨이 수산물의 우수성을 널리 알리는 한편 국내 소비자와 쌍방향 소통하는 채널로 적극 활용하고 있다. 공식 홈페이지와 더불어 더욱 편리하게 최신 정보들만 모아서 볼 수 있는 모바일 페이지도 함께 오픈 하여 소비자들에게 편의를 제공하고 있다. 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)는 아래의 모바일 QR 코드를 통해서도 접속이 가능하다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김효진 사원 02-6020-0553 / 010-5896-3327/ khj@hahmshout.com