

노르웨이 생연어, 우리 건강에도 좋다는 사실을 아시나요?

(카드뉴스 제공: 노르웨이수산물위원회)



남녀노소 불문하고 사랑받는
노르웨이 생연어

그런데 연어가 단순히 맛있는 것만이 아니라

우리 건강에도 좋다는 사실을 아시나요?



연어에는 이렇게 **많은 영양** 성분들이 함유되어 있습니다.

과연 이 영양소들은 **우리 몸에 어떤 도움을 줄까요?**



오메가3(DHA, EPA)

연어의 효능 ① **뇌기능 향상**

연어에 많이 함유된 **오메가3(DHA, EPA)**는 뇌세포를 구성하는 데 중요한 역할을 하는 영양소입니다.

오메가3는 알츠하이머 등의 노인성 치매를 예방 하고 진행을 늦추는 데 도움을 준다고 합니다.

이러한 덕분에 연어는 임신부나 성장기 어린이들에게 적극 권장될 뿐만 아니라 노인들에게도 권장되고 합니다.





오메가3, 비타민B

연어의 효능 ② **다이어트**

연어는 젊은 여성들을 위한 다이어트 식품으로 추천되고 합니다. 대표적인 **저칼로리 고단백 식품**입니다. 우리 몸에 꼭 필요한 오메가3를 다량으로 함유하고 있기 때문인데요

오메가3는 **포화지방의 연소를 도와 불필요한 지방을 없애는 데 도움** 을 줍니다.





비타민A, 비타민E, 아스타잔틴, 콜라겐

연어의 효능 ③ **노화방지 및 탄력 강화**

연어는 **피부 노화를 방지** 하고 탄력을 더해주는 뷰티푸드로도 각광받고 있습니다. 연어에는 비타민 A, E, 아스타잔틴, 콜라겐이 풍부하네요

비타민A와 E는 **피부 점막을 튼튼하게** 만들어주고, 아스타잔틴과 콜라겐은 **피부를 탄력 있게 유지** 하는데 **좋다고 잘 알려져** 있죠.





오메가3, 비타민B, 비타민E, 아스타잔틴

연어의 효능 ④ **다크서클 예방 및 완화**

연어가 **다크서클에 좋다**는 사실은 이미 널리 알려진 사실이죠? 다크서클에 효과가 좋은 비타민 B와 E, 그리고 **미백 효과를 가진** 비타민 C와 아스타잔틴이 충분히 함유되어 있기 때문이랍니다.

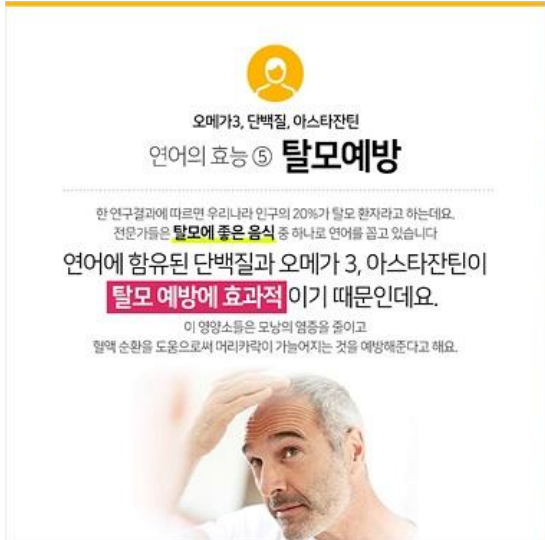
게다가 연어는 디크서클만이 아니라 피부 트러블로 인한 색소 침착에도 좋다고 하는데요. 오메가 3의 뛰어난 항염 효과가 피부 트러블을 완화해주기 때문이라고 하네요.



[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함사우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함사우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com



오메가3, 단백질, 아스타잔틴
연어의 효능 ⑤ **탈모예방**

한 연구결과에 따르면 우리나라 인구의 20%가 탈모 환자라고 하는데요.
전문가들은 **탈모에 좋은 음식** 중 하나로 연어를 꼽고 있습니다

**연어에 함유된 단백질과 오메가 3, 아스타잔틴이
탈모 예방에 효과적**이기 때문인데요.

이 영양소들은 모낭의 염증을 줄이고
혈액 순환을 도움으로써 머리카락이 가늘어지는 것을 예방해준다고 해요.



이처럼 연어는 맛과 영양, 어느 하나 부족한 것 없는 기특한 생선인데요.
그런데 혹시 우리나라에서 판매되는 생연어의 90% 이상이
노르웨이 연어라는 사실을 알고 계셨나요?

**단 한번도 얼리지 않고
36시간 이내에 항공 직송**되는 노르웨이 연어는
노르웨이의 차고 깨끗한 바다에서 첨단 기술을 바탕으로
체계적인 관리를 받으며 건강하게 길러지고 있습니다.

즉, 노르웨이 연어는 맛과 영양만이 아니라 안전성까지 뛰어난다는 이야기이지요!



남녀노소 모두의 건강과 미용다움을 지켜주는 데다
장점 수산 국가인 노르웨이에서 자라

안심하고 먹을 수 있는 노르웨이 연어.
맛있는 건강 식품 이라 불려도
전혀 손색이 없을 것 같네요.

남녀노소 불문하고 사랑받는 노르웨이 생연어. 그런데 연어가 단순히 맛있는 것만이 아니라 우리 건강에도 좋다는 사실을 아시나요? 연어에는 이렇게 많은 영양 성분들이 함유되어 있습니다. 과연 이 영양소들은 우리 몸에 어떤 도움을 줄까요?

첫 번째, 연어는 뇌기능 향상에 효과적입니다. 연어에 많이 함유된 오메가3(DHA, EPA)는 뇌세포를 구성하는 데 중요한 역할을 하는 영양소입니다. 오메가3는 알츠하이머 등의 노인성 치매를 예방하고 진행을 늦추는데 도움을 준다고 합니다. 이러한 덕분에 연어는 임산부나 성장기 어린이들에게 적극 권장될 뿐만 아니라 노인들에게도 권장되곤 합니다.

두 번째, 연어는 다이어트에 효과적입니다. 연어는 젊은 여성들을 위한 다이어트 식품으로 추천되곤 합니다. 대표적인 저칼로리 고단백 식품인데다, 우리 몸에 꼭 필요한 오메가3를 다량으로 함유하고 있기 때문인데요. 오메가3는 포화지방의 연소를 도와 불필요한 지방을 없애는 데 도움을 준

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당
 함샤우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com
 함샤우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com

답니다.

세 번째, 연어는 노화 방지 및 탄력 강화에 효과적입니다. 연어는 피부 노화를 방지하고 탄력을 더해주는 뷰티푸드로도 각광받고 있습니다. 연어에는 비타민 A, E, 아스타잔틴, 콜라겐이 풍부한데요. 비타민 A와 E는 피부 점막을 튼튼하게 만들어주고, 아스타잔틴과 콜라겐은 피부를 탄력 있게 유지하는데 좋다고 잘 알려져 있죠.

네 번째, 연어는 다크서클 예방 및 완화에 효과적입니다. 연어가 다크서클에 좋다는 사실은 이미 널리 알려진 사실이죠? 다크서클에 효과가 좋은 비타민 B와 E, 그리고 미백 효과를 가진 비타민 C와 아스타잔틴이 충분히 함유되어 있기 때문이랍니다. 게다가 연어는 다크서클만이 아니라 피부 트러블로 인한 색소 침착에도 좋다고 하는데요. 오메가 3의 뛰어난 항염 효과가 피부 트러블을 완화해주기 때문이라고 하네요.

다섯 번째, 연어는 탈모예방에 효과적입니다. 한 연구결과에 따르면 우리나라 인구의 20%가 탈모 환자라고 하는데요. 전문가들은 탈모에 좋은 음식 중 하나로 연어를 꼽고 있습니다. 연어에 함유된 단백질과 오메가 3, 아스타잔틴이 탈모예방에 효과적이기 때문인데요. 이 영양소들은 모낭의 염증을 줄이고 혈액 순환을 도움으로써 머리카락이 가늘어지는 것을 예방해준다고 해요.

이처럼 연어는 맛과 영양, 어느 하나 부족한 것 없는 기특한 생선인데요. 그런데 혹시 우리나라에서 판매되는 생연어의 90% 이상이 노르웨이 연어라는 사실을 알고 계셨나요? 단 한번도 열리지 않고 36시간 이내에 항공 직송되는 노르웨이 연어는 노르웨이의 차고 깨끗한 바다에서 첨단 기술을 바탕으로 체계적인 관리를 받으며 건강하게 길러지고 있답니다.

남녀노소 모두의 건강과 아름다움을 지켜주는데다 청정 수산 국가인 노르웨이에서 자라 안심하고 먹을 수 있는 노르웨이 연어. 맛있는 건강 식품이라 불러도 전혀 손색이 없을 것 같네요.

##

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

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

함샤우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com

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. 노르웨이 수산물위원회의 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

함사우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함사우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com