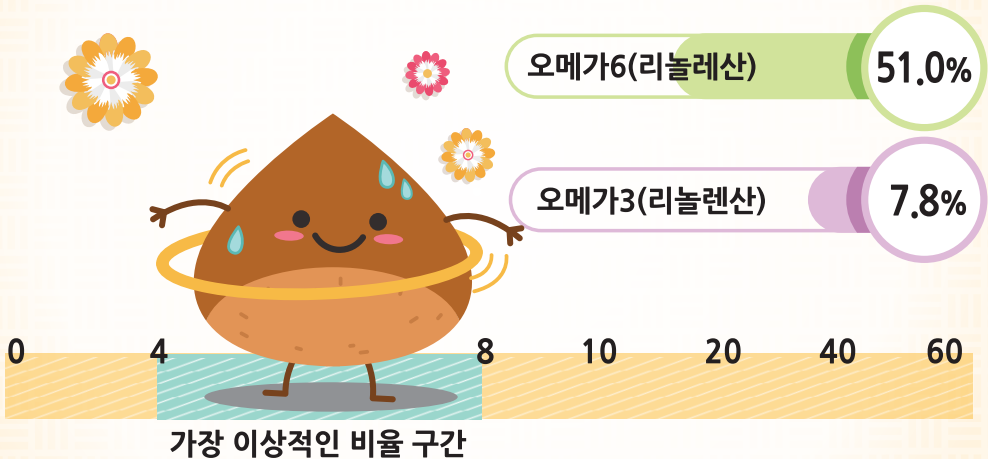


우리가 몰랐던 밤의 효능 한번 알아볼까요?



첫째 밤은 심장질환 예방과 혈관건강에 좋아요!



밤에는 필수지방산인 오메가6(리놀레산)와 오메가3(리놀렌산)가 타 견과류에 비해 다량 함유되어 있고 오메가6와 오메가3의 비율이 영양학적으로 매우 이상적인 식품이다.

둘째 밤은 항노화 및 피부미용에도 아주 좋아요!



베타
카로틴

18.6(mg/100g)

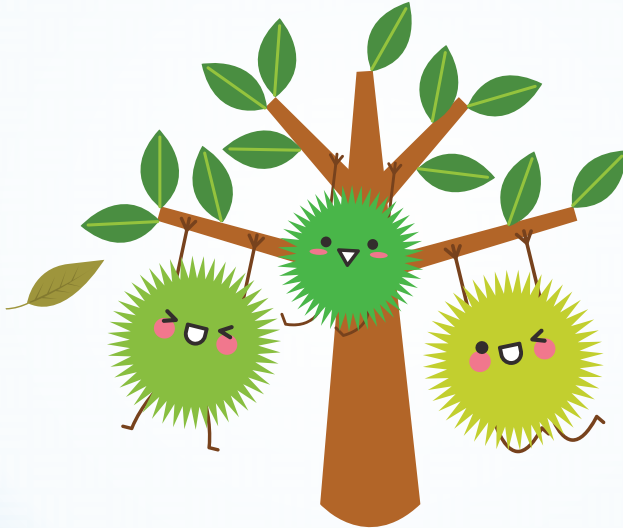
비타민C

80.5(μ g/100g)

밤에는 항산화 영양소로 알려진 비타민A(베타 카로틴)과
비타민C 함량이 매우 높아 항노화 및 피부미용에 많은
도움을 준다.

셋째

밤은 면역력 향상에 많은 도움을 줍니다!



밤에는 면역세포를 활성화시켜 면역력을 증가시키는 당지질 성분이 다량 함유되어 있어 스트레스가 많은 현대인, 면역력이 저하되는 노년층에게 매우 좋은 건강식품이다.

넷째

밤은 견과류 중

다이어트 식품으로 최고예요!

수분
51.8%

당질
41.4%

조지방
0.52%

조단백
3.9%



열량
190.8kcal
diet food

밤에는 다른 견과류에 비해 열량 및 지방 성분이 매우 낮아 다이어트에 효과적이며 무기질 등 각종 영양소가 골고루 들어있어 영양식품으로도 손색이 없다.

밤으로 만든 맛있는 음식들



알밤 맛탕



밤을 라이스페이퍼로 감싸 튀긴 간식



밤 영양밥



밤을 넣은 갈비찜



밤 크로켓



밤 케이크

