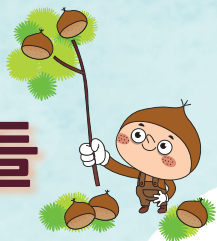




우리밤으로 만든 음식들



www.forest.go.kr

새산새숲
NEW FOREST KOREA



알밤 맛탕



밤 영양밥



밤을 넣은 갈비찜



밤을 라이스페이퍼로 감싸 튀긴 간식



밤 크로켓



밤 케이크

우리가 몰랐던 우리밤의 효능

KOREA FOREST SERVICE



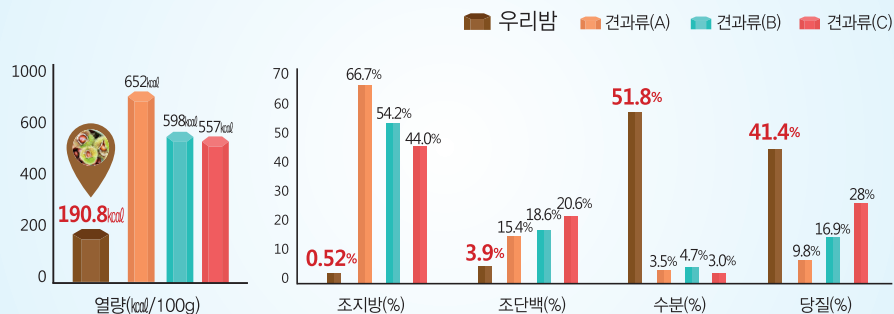


"최고의 다이어트 식품" 입니다.

밤은 견과류 중

밤에는 다른 견과류에 비해 **열량 및 지방 성분**이 매우 낮아 **다이어트에 효과적**이며, 무기물 등 각종 영양소가 골고루 들어있어 영양식품으로도 손색이 없습니다.

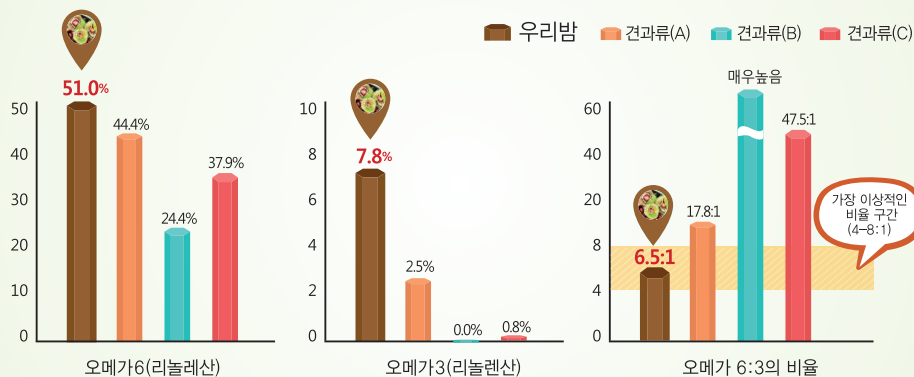
밤과 비교되는 견과류의 열량 및 일반성분



"심장질환 예방과 혈관건강에 아주 좋은 식품" 입니다.

밤에는 필수지방산인 리놀레산과 리놀렌산이 타 견과류에 비해 다량 함유되어 있고 **오메가 6와 오메가 3의 비율이 영양학적으로 매우 이상적인 식품**입니다.

밤과 비교되는 견과류의 필수지방산 함량(%) 및 비율

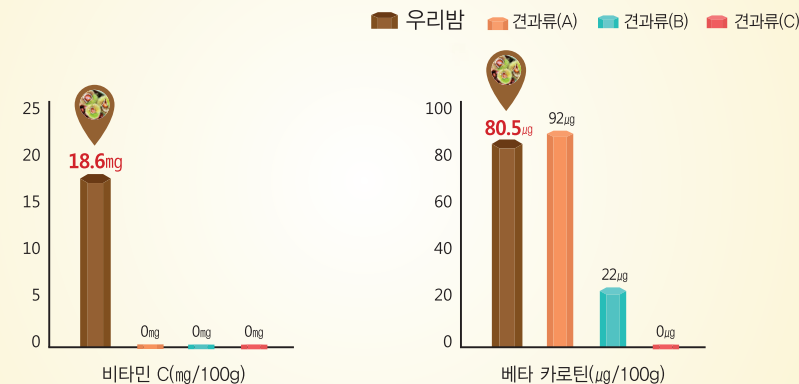


"항노화 및 피부미용에 아주 좋은 식품" 입니다.

밤은

밤에는 항산화 영양소로 알려진 **비타민 C와 비타민 A(베타 카로틴)** 함량이 매우 높아 **항노화 및 피부미용에 많은 도움**을 줍니다.

밤과 비교되는 견과류의 비타민 C와 베타카로틴 함량



"면역력 향상에 도움을 주는 식품" 입니다.

밤은

밤에는 면역세포를 활성화시켜 면역력을 증가시키는 **당지질 성분**이 다량 함유되어 있어, **스트레스가 많은 현대인, 면역력이 저하되는 노년층에게 매우 좋은 건강식품**입니다.

