

2019년 7월호

영양소식

발행인: 교 장 송효운
역은이: 영양사 정선주
영양실무사 김진슬
영양상담실 ☎ 239-3091

식품의약품안전처



수박씨에
효능이?

여름 대표과일

수박의 비밀

식품의약품안전처

수박씨의 효능

성장발달

각종 비타민, 칼슘, 단백질, 무기질 등이
풍부해 성장발육에 도움이 됩니다.

성인병 예방

단백질과 지질이 풍부하고
불포화지방산인 리놀렌산 성분이 풍부해
체내 콜레스테롤 수치를 낮춰 줍니다.

식품의약품안전처



수박씨의 효능

노폐물 배출 및 방광염 완화

노폐물을 배출시켜 혈액을 맑게 하며
방광염에도 효과가 있습니다.

피부미용 및 변비에방

여드름 등 피부질환에 도움이 되며
변비에도 효과가 있습니다.

식품의약품안전처

수박씨의 섭취방법

그냥 먹으면 소화가 안돼요~



볶아먹기

오독한 식감과 영양까지!!

수박씨를 잘 씻어 물기 제거 후
마른팬에 바삭하게
충분히 볶아 드세요.



갈아먹기

수박의 과육과 함께 갈아
주스로 만들어 마세요.



모든 과일의 씨앗이

수박씨처럼 이롭진 않아요!!

! 주의사항



사과씨, 살구씨, 복숭아씨

독이 되는 씨앗도 있으니
꼭 주의사항을 확인하고 드세요

수박은 **칼륨함량**이 높아요.
신장질환자들은 특히 주의해야 해요.

