

모든이각각각 강화에 탁월한

# 해조류의 모든것!

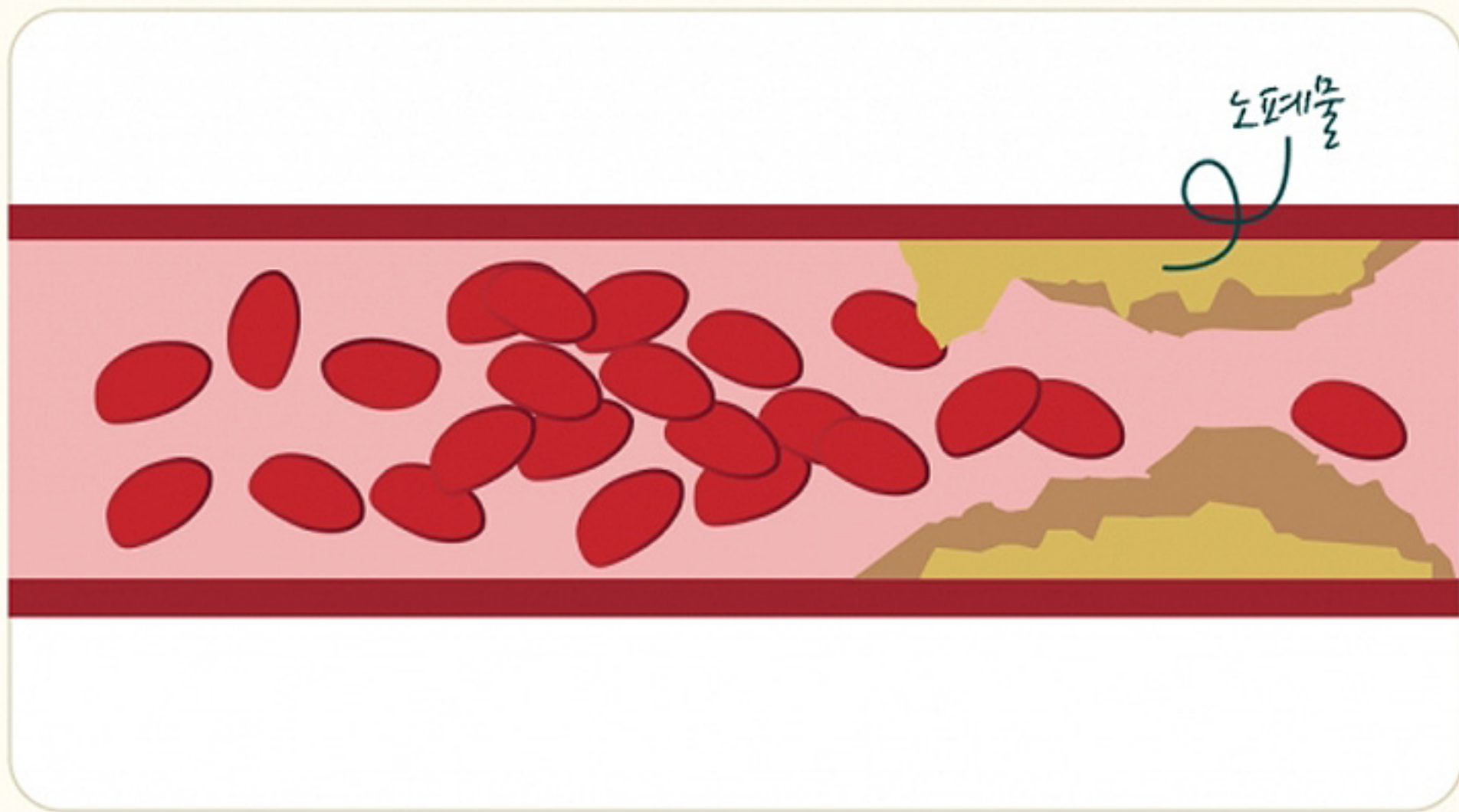




해조류는 슈퍼푸드라 불릴만큼 효능이 좋다는데...

**정확한 효능은 무엇일까?**





## 1. 노폐물 배출

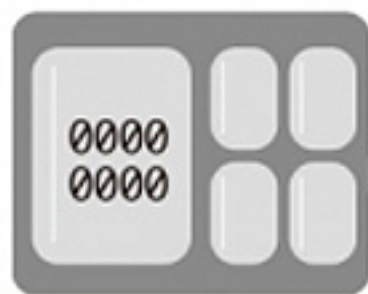
**해조류는 식이섬유인 '알긴산'이 풍부**

'알긴산' = 소화가 안 되는 다당류  
체내의 노폐물 배출에 도움을 준다.

## 2. 성인병 예방

### 무기질, 비타민이 풍부해

혈액을 정화하고 혈관을 깨끗하게 해주며  
성인병 예방에 도움을 준다.





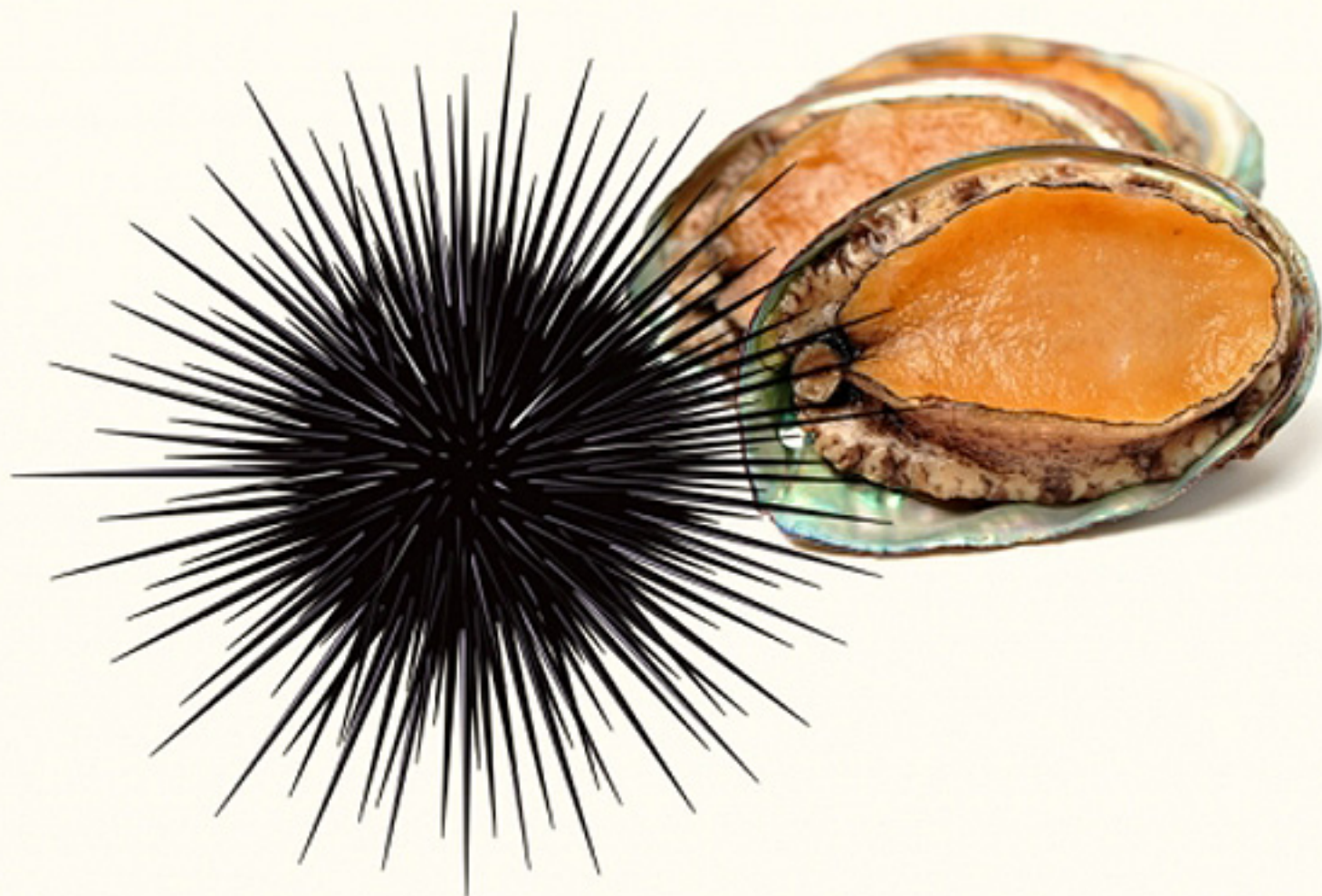
### 3. 탈모 예방

해조류의 풍부한 요오드와 단백질은 **탈모 예방에 효과적이다.**



그밖에도..

해조류는 성게, 전복, 소라 등  
**바다생물에게 중요한 먹이.**  
식품 의약품 등의 원료로도 쓰인다.



# 해조류 구별은 어떻게?

해조류는 광합성에 관여하는  
색소의 특징에 의해 종류가 구별.

**녹조류** **갈조류** **홍조류**

햇빛이 바다속으로 들어가면 **녹색빛은 얇은 곳까지만,**  
**적색빛은 깊은 곳까지 침투한다.**



## 녹조류



### 매생이

머리카락보다 가는 굵기에 미끌미끌한 것이 특징



### 파래

매생이 보다 살짝 두껍고 납작



### 매생이

사슴뿔을 닮았으며 주로 김장김치의 군내를 잡아주는 식재료로 사용



## 갈조류(중간층)



### **| 톳**

황갈색이지만 마르면 흑갈색이 되는 톳은  
3~5월이 제철



### **| 미역**

알긴산이 포함되어 미끌미끌하며 넓고  
얇은 잎과 두꺼운 줄기를 가진 것이 특징



### **| 다시마**

미역과 생김새가 유사하지만, 미역보다  
잎이 넓고 두꺼운 것이 특징



## 홍조류(가장 깊은 곳에 서식)



### 김

국민 해조류인 만큼 반찬과 간식으로 사랑받는 김은 재래김, 돌김, 파래김, 조미김 등으로 종류 다양



### 고시래기

고들고들한 식감의 적갈색 고시래기는 불규칙하게 가지를 많이 내고 모여나 다발을 이룸



## 그렇다면 **해조류**는 어떻게 자랄까?

해조류는 인공 종묘 생산 & 자연채취 로 나뉜다.

인공  
종묘  
생산

인공 포자를 바다에 띄워서 길러낸다.

자연  
채취

바다에서 해조류 포자를 채취한 뒤 기른다.





## 해조류 하면 가장 먼저 떠오르는 국민해조류 김!

김은 지주식과 부유식 양식으로 나뉜다.

### 지주식

지주를 박고 김발을 묶어 양식하는 것 →  
자연살균됨으로 맛과 영양 우수

### 부유식

김발을 띄워 양식 → 빨리 성장하는 대신 4-5일에  
한번 인위적으로 공기에 노출시켜 살균 필수





## **몸에 좋은 해조류라도 주의해야 할 점!**

요오드 함량이 높아 갑상선의 기능을  
저하시킬 수 있으니 과한 섭취는 주의!



다양한 맛, 좋은 영양소로 가득한 해조류 먹고  
**면역력도 높이고 입맛도 살리자!**

