

몸과 마음, 정신에 활력을 불어넣으세요:

캐나다 귀리

한 세기 이상 이어온 품질과 영양

귀리가 우리 몸에 작용하는 방식

오트밀을 먹는 것보다 하루 중 언제라도 에너지를 얻을 수 있는 더 좋은 방법은 없습니다. 모든 시리얼 곡물 중에서 귀리는 에너지와 영양 성분이 가장 광범위하여 몸 전체에 유익합니다. 세계보건기구는 귀리가 단백질 공급원으로서 육류, 우유, 달걀과 거의 비슷하다고 말합니다.

귀리는 탄수화물, 비타민, 미네랄, 단백질의 귀중한 공급원일 뿐만 아니라 소화 장애, 비만, 당뇨병 또는 높은 콜레스테롤 수치에 대한 훌륭한 지원군이 입증되었습니다. 귀리는 에너지 공급원입니다. 귀리는 불안을 완화하고 몸과 혈액에 영양을 공급하며 정신에도 도움이 될 수 있습니다.

귀리 먹는 방법

귀리는 영양가가 높으며 여러분과 여러분의 가족에게 필요한 것이 무엇이든 혜택을 제공할 수 있습니다. 운동선수, 학생, 어린이, 산모와 임산부에게 귀리는 배고픔을 조절하고, 높은 콜레스테롤과 당뇨병을 예방하며, 심장을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

귀리는 맛있고 모든 라이프스타일이나 가족의 요구에 적합합니다. 귀리는 스무디, 밀가루와 함께 건강한 머핀을 만들거나 아침 시리얼, 멕시코식 아베나 헬라다 같은 상큼한 음료에 넣으면 유용한 재료입니다.

귀리는 아침 식사에 과일, 요거트, 우유와 함께 먹거나 쿠키나 비스킷, 스무디에 넣어 먹는 등 일상 식단에 쉽게 포함할 수 있습니다. 수프, 미트볼, 크로켓 및 기타 요리를 준비할 때도 귀리를 사용할 수 있습니다. 셀리악병을 앓고 있는 분들을 위한 대용식으로도 사용할 수 있습니다. 귀리의 특성은 모든 종류의 요리에 끝없이 사용될 수 있습니다.

전 세계 가족에게 귀리를 공급하는 캐나다

캐나다의 대초원은 고품질의 영양가 높은 귀리를 세계에서 가장 많이 재배하는 곳 중 하나입니다. 매니토바의 비옥한 땅에서 서스캐처원의 햇살 가득한 평원, 앨버타의 장엄한 아름다움에 이르기까지 캐나다 귀리 재배자들은 100년 이상 품질과 우수성의 전통을 쌓아 왔습니다.

캐나다는 고품질 귀리를 생산하고 수출하는 세계적인 선도국입니다. 거의 한 세기 동안 저명한 캐나다 곡물 위원회(CGC)가 곡물 작물에 대한 표준을 감독해 왔습니다. 엄격한 모니터링은 캐나다산 곡물이 건강과 환경에 대한 가장 엄격한 요건을 준수한다는 것을 의미합니다.

캐나다 귀리는 전 세계 가족을 먹여 살립니다. 귀리는 맛있을 뿐만 아니라 자연과 조화롭게 재배됩니다. 캐나다 귀리 재배자들은 자연 경관과 물 보호를 위해 노력하는 땅의 청지기입니다. 실제로 서부 캐나다 귀리의 1% 미만만이 관개 관개를 하고 나머지는 빗물에만 의존합니다. 게다가 귀리는 캐나다의 서늘한 기후 덕분에 질병과 해충을 피할 수 있다는 자연적인 이점도 있습니다.

OATS

- 높은 식이섬유 함량
- 낮은 포화 지방
- 콜레스테롤 무함유
- 비타민과 미네랄의 영양 공급원
- 트랜스 지방산 무함유
- �트밀에는 생명에 필요한 8가지 아미노산 중 6가지 아미노산이 함유되어 있습니다.
- 글루텐 프리

