단백질 동·식물성 섞어먹자

우리나라 사람들이 상식하고 있는 재래식 식사는 영양학적인 견지에서 볼 때 동물성 단백질과 지방이 좀 부족하다는 결론이 나왔다. 그러면 동물성 단백질과 식물성 단백질은 다같은 단백질인데 무엇이 어떻게 다른지 알아볼 필요가 있다.

단백질은 순 우리나라 말로 흰자질이라고 한다. 그 이유는 달걀의 흰자는 주성분이 단백질로 되어 있고 그 물성도 전형적인 단백질의 특성을 지니고 있기 때문이다.

우리몸 살이되는 아미노산

단백질은 모든 동물체, 즉 우리의 살을 구성하고 있는 주성분이다. 이 단백질은 약 20종류의 아미노산 분자가 여러개 결합되어 만들어진 물질이다. 단백질은 우리의 살을 만들고 있는 것이다.

따라서 단백질을 필요한 양만큼 섭취하지 않으면 몸이 마르고 건강이 나빠지는 것은 당연한 이치이다.

그러나 우리가 단백질 식품을 먹으면 그것이 단백질 상태로 직접 우리 몸으로 흡수되는 것이 아니라 식품속의 단백질은 우리 소화기관에서 하나 하나의 아미노산으로 전부 분해해서 흡수한다. 이 흡수된 아미노산 여러개를 다시 조합하여 우리 몸의 살이 될 수 있는 단백질을 합성하는 것이다.

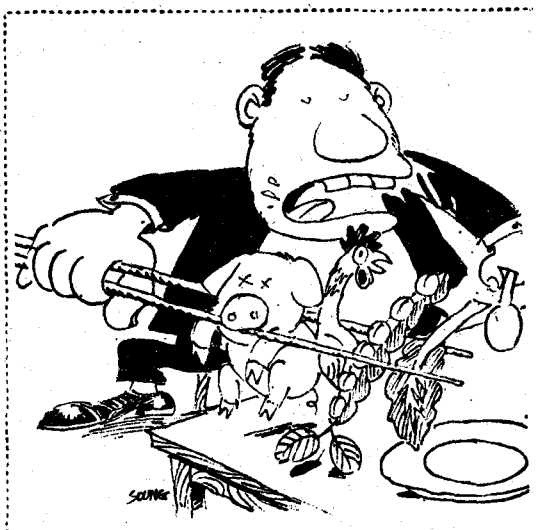
그런데 여기서 꼭 알아두어야 할 것은 이렇게 단백질을 재합성할 때에는 아무렇게나 합성이 되는 것이 아니고 철저한 법칙에 따라서 합성이 된다는 점이다. 그 법칙은 20여가지의 종류가 있는 아미노산 중에서 최소한 꼭 필요한 8가지의 아미노산은 항상 다 들어가도록 짝을 맞추어 단백질을 만드는 것이다.

골고루 섭취해야 상승작용

그러니까 여기에 8가지 아미노산 중에서 한가지의 아미노산만 없어도 짝이 맞지않아 단백질은 만들어 질 수 없는 것이다. 그래서 이 8가지의 아미노산을 우리는 「필수아미노산」이라고 부르고 있다.

단백질은 자연계에서 식물체에도 들어있고 동물체에도 많이 들어 있다. 이 단백질이 많이 들어 있는 식품을 단백질식품이라고 한다. 그리고 식물체에 들어 있는 단백질을 우리는 식물성단백질, 또 동물체에 들어 있는 단백질을 동물성단백질이라고 부르고 있다.

그런데 식물성단백질과 동물성단백질은 그들을 구성하고 있는 아미노산의 종류가 다르다.



특히 식물성단백질의 경우는 우리들에 꼭 필요한 필수아미노산 중 한두가지는 함량이 낮아서 식물성단백질만 먹는다면 우리가 섭취한 단백질이 전부 우리 몸에서 단백질로 합성될 수 없다.

그래서 영양학자들은 단백질의 섭취에 있어서는 전체 단백질섭취량의 최소한 30% 이상을 동물성단백질로 섭취하도록 권장하고 있다.

좀더 자세한 설명을 해본다면 식품별로 그속에 함유된 단백질의 아미노산조성이 얼마나 우리가 필요로 하는 필수아미노산을 골고루 갖추고 있는가에 따라서 우리는 「단백가」라는 수치로 각 식품의 단백질의 질을 평가하고 있는 것이다.

예를들어 우리가 항상 먹고있는 몇가지 식품의 단백가를 알아보자.

단백가 계란100, 닭84, 돼지 84, 쇠고기81, 우유79

달걀이 100, 닭고기 84, 돼지고기 84, 쇠고기 81, 우유 79, 쌀 70, 생선 69 등으로 분석치가 나타나고 있다.

그러니까 달걀에 있어서 100이란, 우리가 섭취하면 단백질 전부가 우리 살로 합성이 될 수 있다는 것이다. 콩같은 것은 콩단백질중 60% 정도가 우리 살로 합성될 수 있다.

그러나 만일 식물성단백질인 콩과 동물성단백질인 생선을 반반씩 먹는다면 이 두가지 종류를 합한 단백가는 평균 64.5가 되는 것이 아니다. 상호보완효과가 있으므로 평균치보다는 훨씬 높은 단백가를 나타낸다는 것도 알아둘 필요가 있다.

그러므로 단백질 섭취는 동물성단백질과 식물성단백질을 골고루 섭취하는 것이 단백가를 높이는 효과가 크다.

이런 과정에서 우리의 재래식에는 동물성단백질이 좀 부족하다는 분석이 나온 것이다.

물론 달걀, 닭고기, 돼지고기와 같이 단백가가 아주 높은 동물성단백질은 보완효과에 있어서도 다른 동물성단백질보다도 더 우수한 것은 두말할 필요가 없다.

(원고집필 : 명지대 생물공학연구소 이양희소장)

「7월 4일자 일간스포츠」

닭고기는 우수한 단백식품

-맛 · 영양 겸비한 저콜레스테롤-

닭고기는 육류식품의 하나로 예로부터 동서양을 막론하고 널리 사용되어 왔다.

특히 우리나라에서는 허약자의 보양식으로, 또는 스테미너식으로 영계백숙이나 삼계탕으로 해서 오늘날까지도 모두가 즐기고 있는 식품인 것이다.

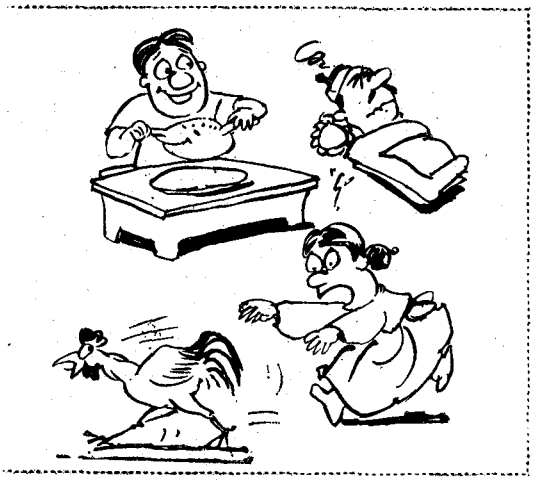
그러면 이 닭고기는 영양학적인 견지에서 볼때 그 질을 어떻게 평가할 것인가-.

첫째 단백질면에서 본다면 이미 말한바와 같이 단백가는 쇠고기 81, 생선 69, 콩 60에 비해서 닭고기는 84라는 우수한 값을 보이고 있다. 닭의 살코기는 아주 우수한 단백질식품임을 알 수 있다.

둘째로 지방질에 있어서는 고급불포화지방산과 포화지방산의 비율을 보았을 때 쇠고기 0.1 돼지기름 0.3, 버터 0.05에 비하여 닭기름은 0.68로서 동물성지방 중에서는 비교적 불포화지방산이 많은 우수한 질의 지방질이다.

코레스테롤 함량 새우, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 순

세째로 콜레스테롤 함량을 보더라도 쇠고기가 95~125mg/100g, 돼지고기 60~105mg/100g,



새우 150mg/100g에 비하 닭고기는 60~90mg/100g으로 비교적 낮은 함량을 보이고 있다. 이상의 분석치들을 종합해보면 닭고기는 아주 우수한 단백질과 칼로리 식품임에는 틀림이 없다.

특히 우리 조상들의 닭고기요리에 있어 지혜로왔던 점은 뼈가 아직 연한 병계를 장시간 고아서 먹음으로써 뼈속에 들어있는 칼슘, 인, 철분등 여러가지 무기질을 듬뿍 섭취하였다는 것이다.

한방선 보양제로 높이 평가

이미 옛날에 그 조리법에서도 영양섭취를 최대한 고려했다고 분석된다.

이밖에도 닭고기에 얽힌 한방의 치료법도 상당히 많다. 「본초」(本草)에서 붉은 수닭고기는 여자의 자궁출혈과 적백대하를 치한다. 허를 보하고 속을 따뜻하게 하며 정신을 좋게하고 득을 없앤다. 풍증이 있는 사람은 먹지않는 것이 좋다. 비단 닭만 아니라 모든 육류, 어류가 다 좋지 않다. (이것은 모든 동물성지방이 풍을 촉진한다는 뜻) 관혈은 익사한 것을 다스린다. 흰수닭고기는 오장을 편하게 하고 소갈을 그치게 하며 소변을 고르게 하고 단독을 없앤다.

누런 암닭고기는 소갈, 설사를 그치게 한다. 오장을 보익하고 골수를 메우며 정력을 보하고 양기를 돋아주며 소장을 온하게 한다. 닭의 늑골은 소아가 먹으면 살이찐다고 하였다.

검은 암닭은 산후의 허토를 보한다. 그리고 계관혈은 놀라는 병, 약기부족 또 익사자를 소생시키는데 특효가 있다고 한다.

이에 얽힌 얘기를 하나 인용해 보면 한사람이 물에 빠져 죽익는데 그사람의 부인이 급히 달려가서 약을 가져다 남편의 입과 귀에 흘려 넣었다. 한즉 조금 지나니 죽은 줄로 알았던 사람이 물을 토하고 숨을 몰아 내쉬며 살아났다. 그 광경을 지켜본 사람들이 그 약이 무슨 약이냐고 물었더니 그 여인은 계관혈이라 대답하였다.

익사자 소생시키는 계관혈

또 어떤 사람이 떡을 먹다가 떡이 목에 걸려 숨이 막혀 죽게되었는데 계관혈을 내어 그 피에 새앙즙을 타서 입과 귀에 흘려 넣었더니 목에 막힌 떡이 빠져나오고 숨을 쉬게되어 살아났다고 한다.

이와같이 민간요법들이 어느정도 실효가 있는지는 알 수 없으나 본초에서 말하는 닭고기는 허를 보하고 속을 따뜻하게 하며 정신을 좋게하고 오장을 보익하고 골수를 메우며 양기를 돋아준다는 얘기다.

영양학적인 견지에서 볼때도 조금도 의심할 여지가 없으며 닭고기는 맛과 영양을 겸비한 우수한 육류식품임에는 틀림이 없다고 생각된다.

새롭게 생각하고
새롭게 행동하고 있읍니다

세원의 기본 경영방침

1. 양축가가 기대하고 요구하는 제품을 만들어 이로 인하여 발전한다.
2. 원재료 공급자, 판매자 그리고 양축가와 더불어 공존공영을 도모한다.
3. 이익은 사회에의 공헌에 대한 보수로 생각한다.
4. 공정한 경쟁을 행한다.
5. 중지를 모아 전원경영을 행한다.

세원사료(주) 천안(2) 8001~5
(782) 4638·4639·5310