

## 돼지고기 알고 먹자

우리나라 사람들이 돼지고기에 대해 가지는 편견은 여러가지가 있으나 그중, 돼지고기의 지방질에는 콜레스테롤이 많다든가, 돼지고기를 먹으면 건강에 해롭다든가 “냄새도 맡기 싫다”고 하는 것이 예다. 이같은 편견은 과거 한방에서 돼지고기를 금기식품으로 여겨왔던 것 때문으로 보이는데 이때문에 쇠고기는 고급육류로, 돼지고기는 하급의 고기로 생각돼 왔다. 그러나 최근 한학자들은 한방과 돼지고기는 무방하다고 말하고 있는 것과 한방의원 천지라고 할 수 있는 중국이 돼지고기를 요리의 중심 메뉴로 삼고있는 것을 보아도 금기식품이 아님을 스스로 짐작할 수 있다.

돼지고기는 따지고 보면 장점이 더 많은 육류이다. 쇠고기보다 살이 연하고 힘줄이 적어 먹기가 부드럽고 쇠고기와 영양가를 비교해 보아도 별 차이가 없을 뿐만 아니라 돼지고기는 값이 저렴하기 때문에 쇠고기를 구입하는 돈으로 돼지고기를 구입하게 되면 같은 금액으로 2~3배의 더 많은 영양소를 섭취할 수 있어 훨씬 경제적이다. 돼지고기는 얼핏보기에 비계가 많기 때문에 지방질이 많고 그래서 동맥경화증을 일으키게 하는 콜레스테롤도 많을 것이라고 생각하고 있는데 이것은 하나의 단순한 추측에 지나지 않는다.

영양학자들은 돼지고기의 비계에는 물에 녹는 포화지방산이 불포화지방산보다 많기 때문에 콜레스테롤을 두려워 해야할 특별한 이유는 없으나 만약 염려가 된다면 비계처리에 조금만 신경을 쓰면 된다. 이 이론은 돼지고기가 살을 찌게 한다고 기피하는 여성들에게도 적용이 된다. 돼지고기는 기름이 많아 살을 찌게 한다고 굳게 믿고, 자기 자신이 먹고 싶지 않으니 아이들에게 까지도 요리해 주지 않는 주부들이 많다. 그러나 영양분석표에 나타난 돼지고기의 지방은 쇠고기와 별로 차이가 없는데 쇠고기요리는 즐겨 먹으면서 돼지고기는 살이 찌니까 먹지 않겠다는 것은 앞과 뒤가 들어맞지 않는 미용식 법이다.

여름에는 돼지고기를 잘먹어야 본전이란 말은 옛날 보편하기 어려운 시절의 얘기다. 왜냐하면 돼지고기의 살이 너무 연해 여름철에는 부패하기 쉬워 보관이 어렵기 때문이다. 그러나, 냉장고 등 보관시설이 향상된 요즘에는 별다른 문제가 발생되지 않는다.

돼지내장은 살보다 비타민A가 더욱 많다. 값싸고 비타민도 더 많은 내장고기를 사서 이용하는 것도 좋은 아이디어라 생각한다.

생강즙, 양파, 정종, 매실주, 고추장, 된장등은 돼지고기의 냄새를 제거해 준다. 소주나 정종에 생강즙을 넣고 고기를 삶으면 냄새가 빠지고, 술과 생강즙의 특수한 맛이 배어 더욱 고기맛을 낼 수 있다. 돼지고기의 살은 모든 육류 가운데 제일 부드러워 소화도 잘되지만, 만일 질질때에는 고기를 삶을 때 홍차물을 2~3샷 넣으면 홍차의 타닌이 고기를 부드럽게 한다.

“체력은 국력”이라는 말도 있듯이 한시바빠 불합리한 식생활습관에서 벗어나 우리 자원을 활용하고 균형있는 영양섭취로 체력향상을 기해야 하겠다.

○ 영양비교표

구	분	열	량 (Kcal)	단	백	질 (g)	지	방 (g)
돼	지	고	135	20.7	4.6			
쇠	고	기	116	22.8	3.7			