

표 8. 돼지에 대한 제한아미노산

사 료	제 한 순 위				
	제 1	제 2	제 3	제 4	제 5
대 두 박	Methionine	Threonine	Valine	Lysine	Isoleucine
육 골 분	Tryptophan	Methionine	Isoleucine	Threonine	Histidine
육 수 수	Lysine	Tryptophan	Isoleucine	Threonine	Valine
마 일 로 우	Lysine	Threonine	Methionine	Isoleucine	Tryptophan
밀	Lysine	Threonine	Methionine	Valine	Isoleucine
보 리	Lysine	Threonine	Methionine	Isoleucine	Valine
옥수수+대두박	Lysine	Methionine	Threonine	Isoleucine	Tryptophan

식생활개선훈보



피조개는 우리나라의 남해안과 서해안에 걸쳐 널리 생산되는 고막류에 속하는 조개류의 일종으로써 방사능(골)의 수로 고막, 새고막등과 구별하고 있으며, 그 수가 42~43개가 되는 것을 피조개라 하고 고막류 중에서도 맛과 영양이 뛰어나 건강식품으로서의 인기가 높아 대량생산을 위한 양식기술 증진에 노력해 왔다. 피조개는 파도가 적고 조류가 심하지 않은 내만 20~30m수심에 많이 서식하고 빨질이나 사니질인 곳에 주로 서식하고 있다. 영양적인 측면에서 피조개는 다량의 단백질을 함유한 저칼로리 식품으로 그 단백질 조성은 필수아미노산을 많이 함유하고 있는 외에 비타민A, B₂, C와 칼슘, 철분을 위시하여 각종 무기질등을 가지고 있는 영양식품이며 아미노산의 일종인 타우린과 헤모글로빈의 함량이 많아 동맥경화 예방에 도움을 준다. 또한 헤모글로빈이 1dl당 12.2g으로 사람의 혈액 1dl당 14g의 헤모글로빈에 비해 매우 많은 양을 가졌고 철분을 다량 함유하고 있어 빈혈예방에 효과가 크며, 특히 칼슘 함량이 많아 항암 및 정신안정에 효과가 있을 뿐만 아니라 각종 아미노산과 조개류 특유의 당질이 조화가 되어 독특한 맛을 내며 최근에는 양식

기술의 발달로 대량생산이 가능해짐으로써 값싸고 영양많은 피조개를 손쉽게 구입할 수 있어 피조개 회, 피조개 구이, 피조개 술밥, 피조개 초밥등 다양하게 조리할 수 있어 항상 식탁에 올려놓을 수 있는 조개류 중의 으뜸이다.

주요성분

(100g당)

열 량	수분	단백질	지방	탄수화물	회분	무 기 질			V A
						칼슘	인	철	
(Kcal)	(%)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(IU)
90	76.5	15.1	0.6	6.1	1.7	148	108	7.3	200

*타우린이란 ?

타우린은 낙지, 오징어, 새우 그리고 패류등에 많이 포함되어 있는 아미노산의 일종으로 그 주된 작용을 소개하면,

1. 혈압을 정상상태로 유지케 함으로써 심장등 순환계 질병을 예방.
2. 혈액속의 나쁜 콜레스테롤을 줄이고 좋은 콜레스테롤을 증가케 하여 동맥경화를 예방.
3. 혈액속의 중성지방을 줄여서 동맥경화를 예방.
4. 암시야능력(暗視野能力) 즉, 어두운 곳을 보는 능력을 촉진하는 작용과 시력이 떨어지는 것을 예방.
5. 인슐린의 분비를 촉진하여 혈당의 상승을 억제하는 작용을 하므로 당뇨병 치료에 도움.