

돼지고기의 영양과 섭취효과

윤 속 자

(춘천간호전문대학 교수)

돼지고기는 지방함량이 많아서 열량함유량(熱量含有量)이 많으며 다른 육류에 못지않게 우수한 단백질의 급원일 뿐만 아니라 쇠고기에 비해 비타민 B₁과 B₂, B₁₂, 엽산(Folic Acid)이 6~8배 정도나 많이 함유하고 있어서 영양면에서 뛰어난 식품이다.

특히 곡류를 주식으로 하는 한국인들에게는 비타민 B군이 꼭 필요한데, 이는 섭취 후 체내 당질 대사 과정에서 B군이 충분해야 체내생리대사 작용을 원활하게 할 수 있기 때문이다.

66

돼지고기는 쇠고기에 비해 콜레스테롤의 함유량이 적으므로 동맥경화증을 유발하지 않을 뿐만 아니라 체내의 각종 불순물 즉 노폐물을 체외로 밀어내는 역할을 하고 있어 성인병 예방에도 좋은 식품이라 하겠다.

99

또한 돼지고기는 쇠고기에 비해 콜레스테롤치가 낮다는 과학적 근거는 외국의 여러 문헌에도 잘 나타나고 있다. 따라서 돼지고기는 쇠고기에 비해 콜레스테롤의 함유량이 적으므로 동맥경화증을 유발하지 않을 뿐만 아니라, 체내의 각종 불순물 즉 노폐물을 체외로 밀어내는 역할을 하고 있어 성인병 예방에도 좋은 식품이라 하겠다. 이외도 돼지고기는 다른 육류에 비해 섬유소가 높고 연해서 맛이 있을 뿐만 아니라 섭취후 소화율이 높으며, 특히 돼지고기의 지방은 융점이 낮아서(33~46°C) 가열 조리한 후 온도가 낮아져도 응고하지 않아 맛이 좋기 때문에 햄, 소세지, 베이컨으로 가공하여 냉육으로 먹어도 맛이 훌륭하다.

돼지고기의 섭취후 효과를 보면 중국 청대(清代)의 본초비요(本草備要)와 명대(明代)의 본초강목(本草綱目) 등에 돼지고기의 효능에 관하여 비교적 소상하게 논술한 바 있다.

즉 돈육(猪肉)을 식용하면 위장을 부드럽게 하고 체내에 필요한 진액(津液)을 생산하며 근육을 풍만하게 하고 피부를 윤택케 하는 효능이 있다고 하였으며, 실제로 돼지고

기를 과식하지 않고 적당하게 섭취했을 때 위와같은 효능이 있음을 우리의 식생활을 통하여 잘 알 수 있다. 특히 돼지족발(豬蹄)은 보혈통유(補血通乳)의 효능이 큰 것으로 알려져 산모의 유즙 분비량을 많게 하는 역할을 해준다.

세계의 돼지고기 소비현황을 보면 덴마크와 서독은 1인당 연간 50kg 이상의 돼지고기를 소비하고 있으며, 동구라과의 헝가리는 66kg으로 세계에서 소비량이 가장 많다. 가까운 대만만 하더라도 1인당 37kg(우리나라는 10.1kg)을 소비하고 있어 국민들은 나날이 더욱 건강하게 오래 살고 있다.

중국인이 돼지고기를 즐겨 항상 먹는 것은 의학적으로 볼 때 돼지고기가 갖고 있는 "맛"과 비타민 B₁의 함유량 때문이라고 보며, 또 한편으로는 열대지방에서는 쇠고기가 맛이 없으며 따라서 번식율이 좋고 양육하기 쉬운 돼지고기를 오랫동안 먹게 된 전통적인 관습이라고 본다.

돼지고기를 선택할 때는 담홍색으로 광택이 있는 고기가 우수한 것이며 기생충의 감염우려가 있어 생으로 먹지 말고 완전히 익혀서 먹도록 한다. **■ 養豚**