

돼지고기는 장수식품

박 형 기

(전북대학교 교수)

사람들은 누구나 한세상 삶을 누리는데 건강하고 장수하여 행복이 넘치는 생활을 원하고 있다. 그러나 현대인은 여러가지 공해로부터 삶에 많은 위협을 받고 있어 생리적으로 이를 극복해 나갈 수 있는 필수적인 물질이 요구된다.

현대과학에서 밝혀진바, 돈육에는 인간의 성장과 건강유지에 가장 귀중한 8가지의 필수아미노산이다. 큰 육류나 식물성식품보다 균형있게 많이 들어 있어 단백질을 평가하는 단백질(아미노산가)가 높다. 일본 과학기술청의 발표에 의하면 돈육이 아미노산가(酸價)가 1백이며, 계란이 100, 무유 91, 쇠고기 73, 대두 69, 정백미 62, 밀가루 44, 시금치가 28이라고 했다.

인간의 몸은 생명을 유지하기 위하여 끊임없는 대사작용에 의하여 각종 영양분을 필요로 하고 있다. 그중에서 단백질이 가장 중요하여 양질의 최고급동물성 단백질의 요구도가 높은 것이다.

어린이와 청소년들의 성장기나, 임신 및 수유기 그리고 상처의 회복시에는 단백질을 많이 섭취해야 한다. 단백질 특히 필수아미노산이 부족하면 대사의 장애가 일어나 근육

은 수축하여 마르고 피부가 거칠어지며, 빈혈이 되고 중요한 호르몬의 분비도 불충분하게 된다. 가끔 몸이 나른하고 무기력감이 드는 것은 단백질의 부족에서 오는 현상이다.

육류 특히 돈육에 들어있는 단백질은 곡류나 야채 등의 식품성식품에 들어 있는 것보다 소화흡수가 좋으며, 인체를 형성하는 단백질로서 이용효율이 높다는 것을 알아야 한다. 특히 쌀에 부족한 필수아미노산인 리신(Lysine)을 보충하여 상승효과를 얻기 위해서도 돼지고기를 매일 이용하는 것이 바람직하다.

예부터 우리 할머니들이 자기 딸이나 며느리들이 임신을 하였을 때에 특히 산달(産月)이 가까워지면 돼지고기나 돼지비계(豚脂肪)를 삶아서 먹이는 습관이 지금도 행하여지고 있는 것은 아기를 힘 안들이고 쉽게 고통없이 분만할 뿐만 아니라 젖이 많이 나와서 어린애기들을 탈없이 건강하게 잘 키우기 때문이다.

돼지고기와 햄·소시지에는 피로회복 비타민인 티아민(thiamin: Vit B₁)이 다른 육류나 과일류보다 7~9배나 더 들어있어 원기회복과 식욕을 촉진하고 음식물의 소화나 흡수를 돕는 작용을 하며 뇌를 포함

한 신경계통의 건강에 좋다.

일본에 90세가 넘는 한 할아버지(中島代)의 유일한 장수비결은 매일 돼지고기 삼겹살로 만든 베이컨(Bacon)을 된장국(味噌汁)에 넣어 식사를 하는 것이라 하며, 세계 최장수국인 일본에서 가장 장수자가 많아 장수현으로 이름난 오키나와 현 사람들은 오랜 옛날부터 식사 때마다 된장찌개에 돼지고기를 잔뜩 썰어 넣어 항상 즐겨 이용하기 때문에 뇌졸중(중풍)환자가 거의 없으며 건강하게 장수하여 노년에도 맡에 나가 열심히 일을 할 수 있다고 한다.

결론적으로 돼지고기와 이들의 가공품인 햄, 베이컨, 소시지에는 양질의 필수아미노산이 균형있게 함유되어 있으며 곡류, 야채 등의 단백질보다 소화흡수가 좋으며 인체를 형성하는 단백질로서 대단히 중요하다.

현대를 살아가는 우리들이 모든 공해를 이겨나가 우리들의 건강증진과 장수하고 행복한 삶을 누리기 위하여서는 현재 소비하고 있는 돼지고기의 양(10.1kg)을 2~3배 더 늘려서 이용하는 것이 바람직하다.

●