

## 돼지고기는 비타민 B<sub>1</sub>의 보고

한 재 숙

(영남대학교 가정대학 교수)

동물성 식품은 인간에게 필수불가결한 아미노산을 함유하고 있어서 양적으로 우수하므로 동물성 식품으로부터 얻어지는 단백질은 양질의 단백질이라 불리워지며 매일의 식생활에서 주식단백(主食蛋白)의 결핍을 보충해 주는 중요한 식품이다.

또한 동물성 식품이 식용으로 쓰이는 것은 주로 근육이고 그 외에 지방과 내장, 뼈 등이다. 보통 고기는 수분이 70~75%, 단백질 20%내외, 지방 3~8%, 무기염류 1%내외로 탄수화물은 극히 적으며 단백질, 지방, 무기염류의 풍부한 공급원이다.

영양이란 생물체가 필요한 물질을 외부로부터 섭취하여 생명을 유지해 나가는 것을 말하며 섭취하는 성분을 영양소라 한다. 영양소는 크게 나누어 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질이 있으며 이들 5대 영양소 가운데 체내에서 분해 소모된 물질을 보충하는데 반드시 필요한 것은 단백질이다.

돼지고기에 들어 있는 영양성분의 양은 생육 100g당 수분 71.0~74.8g, 단백질 16.4~23.0g, 지방 3.0~8.0g, 회분 0.9~1.2g이다.

돼지고기의 주성분은 단백질로서 생육 100g에는 약 20g정도 들어 있

으며 생것 그대로의 식품으로서 20%의 단백질이 들어 있는 식품은 단백질이 많은 식품이라 하여도 좋다. 더우기 돼지고기의 단백질은 양이 많을 뿐 아니라 질이 좋아서, 곡류를 주식으로 삼고 있는 우리들로서는 영양 효과가 높은 식품이다. 수조육의 아미노산 조성은 서로 비슷하고 단백질은 달걀을 100으로 볼 때 쇠고기는 79, 돼지고기는 90, 닭고기는 87이라는 보고도 있다. 그러나 새로운 영양평가법에서 제정한 잠정 아미노산가에 의하면 이들 각각은 거의 100이다. 돼지고기 100g 속에 들어 있는 지방은 6~8g이며 지방의 질은 그다지 좋지 않다. 1g당 9kcal의 열량을 발생하는 것은 다른 지방과 마찬가지로이지만 영양가에 대한 동물실험을 한 결과 우유 지방의 영양가 100에 대하여 쇠기름 68, 돼지기름 57정도이다. 지방의 질적인 면에서 보면 불포화지방산 함량이 많은 지방이 좋다고 하겠는데 수조육류 가운데 불포화도가 높은 식품은 닭고기, 돼지고기, 쇠고기, 양고기의 순이다. 고기의 지방에는 콜레스테롤이 비교적 많다. 따라서 고기의 지방을 섭취하면 콜레스테롤이 침략하기 쉽고 고혈압을 유발하기 쉽다고 하는데, 이것은 미국 사람처럼 식사의 60%가 고기인 식생활을 하

는 경우의 말이다. 우리들은 이러한 걱정보다 오히려 지방과 단백질의 섭취가 적다는 데 보다 신경을 써야 하지 않을까 한다.

콜레스테롤은 성장기 어린이, 임신부, 수유부의 경우에는 적정량이 필요하다.

체내에서 콜레스테롤의 작용은 체구성 성분 즉 신경세포, 세포막 성분, 호르몬을 생성하여 태아의 발육을 위한 세포의 증식에도 콜레스테롤은 중요한 성분이다.

비타민B<sub>1</sub>은 성인 여자의 경우 하루에 1mg을 권장하고 있으나 돼지고기 100g중에는 0.5~1.5mg으로 다른 고기보다 2배 정도의 양이 들어 있어 일정량의 돼지고기를 섭취한다면 부족되는 일은 없다.

돼지고기는 비타민B<sub>1</sub>(1.0mg%), B<sub>2</sub>(0.12mg%)가 많이 들어 있는 것이 특징이며 가열조리할 경우, 특히 습열조리(濕熱調理)를 오래하면 손실량도 커지고 유출량도 많아지므로 유의한다.

이와 같이 위생적으로 신선한 것을 선택하여 조리방법을 개발하고 실생활에 활용한다면, 돼지고기는 소화도 잘되고 영양적이며 그 가공품은 저장성도 높아 경제성있는 식품이라 하겠다. ●