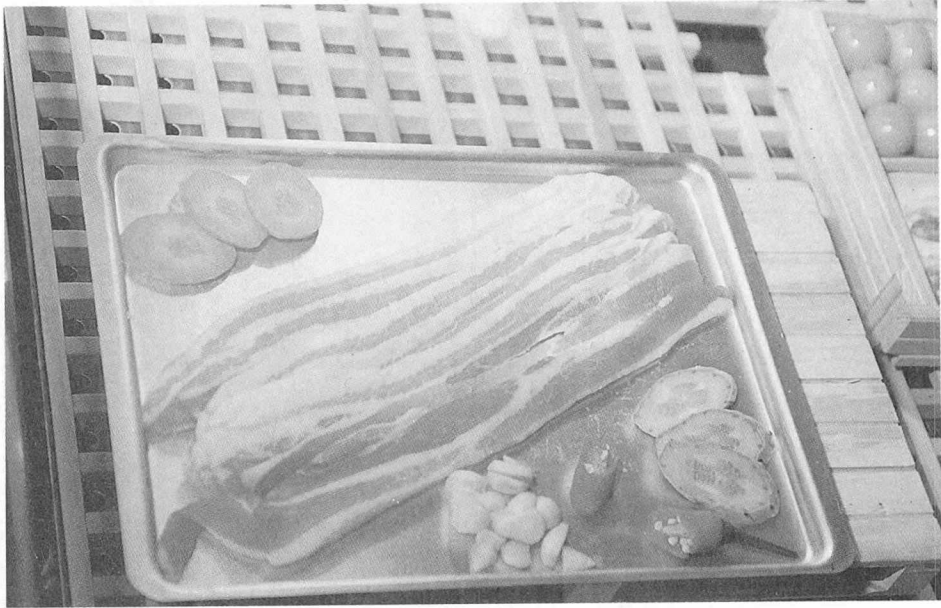


## “돼지고기 삼겹살, 콜레스테롤 함량 적다”

—식품의약품안전본부, 식품 콜레스테롤 함량조사 결과

—홍 보 부—



국내 유통식품 중 콜레스테롤 수치가 가장 높은 식품은 소머리골이며, 돼지고기 삼겹살의 콜레스테롤 함량이 닭고기, 쇠고기(등심)보다 낮은 것으로 나타났다.

식품의약품안전본부 식품안전평가실이 지난 94년부터 작년말까지 2년동안 시중에 유통된 2백51종에 대해 콜레스테롤 함량을 조사한 결과에 따르면 1백g기준으로 돼지고기 삼겹살은 콜레스테롤 함량이 55.3mg으로 한우 등심(64.2mg), 닭고기(72.6mg)보다 낮았다.

따라서 이번 조사결과를 통해 돼지고기 삼겹살의 콜레스테롤 함량이 높을 것이라는 일반인의 선입관이 말끔히 해소되었다. 이밖에 콜레스테롤 수치가 가장 높은 식품으로는 소머리골(2천2백47.5mg), 계란노른자(1천2백80mg), 건조 꿀뚜기(1천2백1mg)순으로 나타났다.

그동안 일반 소비자들은 돼지고기 삼겹살에 지방이 많아 콜레스테롤치가 높을 것이라는 막연한 선입관으로 섭취를 기피하기도 했으나 이번의 과학적인 조사로 아무 근거가 없는 것임이 밝혀졌다.

## 한국식품성분에 관한 연구(콜레스테롤 함량 분석)

식 품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방 (g/100g)**
소, 머리골	2,247.5± 33.3*	-
육포	161.1± 72.5	-
개구리고기	122.3± 3.9	0.4
닭고기, 구운것	120.0± 1.9	13.6
토끼고기	99.5± 8.4	4.9
꿩고기, 솫컷	93.9± 1.9	0.8
닭, 살코기	72.6± 5.0	-
칠면조 고기	68.3± 8.4	-
쇠고기, 한우, 등심	64.2± 1.7	6.8
소혀	61.0± 4.4	19.3
쇠고기, 수입우, 등심	60.4± 5.3	6.8
돼지고기, 목살	59.7± 9.0	-
돼지고기, 삼겹살	55.3± 8.7	25.6
쇠고기, 수입우, 우둔	54.8± 18.8	4.5
양고기, 살코기	52.9± 4.2	8.0
쇠고기, 수입우, 사태	52.9± 2.6	4.6
쇠고기, 수입우, 양지	52.5± 4.6	12.8
쇠고기, 한우, 양지	50.9± 3.9	3.6
쇠고기, 한우, 안심	49.1± 5.8	1.9
쇠고기, 한우, 사태	48.7± 2.6	5.6
쇠고기, 한우, 우둔	47.2± 3.7	12.9
쇠고기, 한우, 흉두께	45.5± 0.4	6.7
선지	34.1± 0.8	-
쇠고기, 수입우, 흉두께	32.4± 3.2	14.9
미트볼, 냉동	24.2± 9.4	16.4
꿀뚜기, 자건품	1,201.0± 75.7*	6.6
오징어, 건, 다리	1,106.0± 111.4	-
뱅어, 포	833.8± 74.2	8.2
오징어, 건, 몸통, 껍질포함	678.8± 52.5	-
오징어, 건, 몸통, 껍질제거	607.4± 18.8	-
대구, 포	562.9± 107.7	0.7
문어, 건	549.3± 102.0	3.1
한치, 생	501.1± 41.0	-
오징어, 구운것, 다리	439.1± 83.3	-
오징어, 구운것, 몸통	395.4± 74.8	1.2
오징어채, 건	384.5± 20.9	2.7
날치, 알	377.8± 20.4	-
연어, 알	346.3± 103.2	15.0
오징어, 훈제품	336.1± 11.3	2.5
대구내장, 생	299.8± 50.3	-
캐비어, 생	258.4± 32.4	-
양미리, 반건조	248.6± 47.4	6.7
명태, 노가리, 건	235.1± 8.0	2.6
쥐취, 포	201.4± 8.7	0.6
빙어, 생	200.7± 4.9	0.8

식 품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방 (g/100g)**
연어, 훈제품	176.8± 10.1	9.7
송사리, 생	134.9± 5.0	-
뱅어, 생	128.8± 10.6	1.1
멸치, 생	112.8± 32.6	4.1
도루묵, 생	107.4± 27.3	7.5
번데기, 통조림	102.9± 13.9	13.3
광어, 생	93.7± 12.1	4.1
박대, 반건조	91.8± 24.1	1.1
볼락, 생	91.6± 6.9	2.9
방어, 생	89.1± 44.1	5.8
가오리, 생	88.4± 3.8	0.5~1.0
대구, 생	77.4± 22.7	0.5
가물치, 생	73.7± 5.7	0.8
송어, 생	73.2± 3.8	4.1
정어리, 생	71.9± 8.2	9.1
학꽂치, 생	68.4± 9.0	6.0
적어, 생	67.5± 2.7	3.0
도다리, 생	66.7± 6.9	0.7
빠가, 생	54.3± 4.9	-
농어, 생	54.2± 2.9	1.9
서대, 생	49.5± 20.1	1.1~1.2
고등어, 염장품	46.7± 26.7	6.2
전어, 생	31.0± 0.7	2.7
훈합어육 소시지	13.9± 0.9	6.9
보리새우, 건	397.0± 5.3*	0.7
두절새우, 건	379.6± 133.1	6.9
새우, 대하, 생	296.1± 3.0	0.6
굴뱅이, 통조림	141.6± 21.2	2.6
새우, 소하, 생	112.0± 8.7	0.8
새우 튀김(냉동)	41.8± 5.0	0.4
맛살, 생	39.4± 0.9	0.9
명란젓	350.4± 54.9*	3.0
꿀뚜기젓	239.3± 93.5	2.0
오징어젓	177.6± 28.5	0.9
명태, 찹란젓	165.0± 42.8	3.2
새우젓	138.5± 54.5	2.6
뱅뱅이젓	132.7± 1.8	4.9
아가미젓	132.4± 35.8	-
멸치젓	108.8± 14.5	11.2
굴, 어리굴젓	54.1± 21.1	2.7
조개젓	44.1± 5.8	4.3
멸치액젓	tr	-
오리알, 난황	1,348.3± 26.5*	-
오리알, 전란	630.9± 71.1	13.9
오리알, 난백	ND	-

자료 : 식품의약품안전본부