



닭고기의 영양과 효능



손정민 실장

분당서울대학교병원 영양과

건강을 잃기 쉬운 더운 여름철 보양식으로 가장 즐겨찾는 음식은 뭐니 뭐니 해도 삼계탕이 으뜸일 것이다. 예로부터 삼계탕이 더위에 지쳐 저하된 체력 회복에 큰 효과가 있어 많은 사람들로 부터 여름철 음식으로 사랑받고 있으며 단백질 덩어리인 살코기만을 쉽게 섭취할 수가 있다는 장점을 가지고 있다.

단백질은 생명 유지에 필수적인 영양소로서 효소, 호르몬, 혈액내의 단백질, 면역체 등의 주요 생체 기능을 수행하고 있으며, 또한 근육 등의 체조직을 구성한다. 그러므로 특히 체력이 저하되는 여름철 건강을 유지하기 위해서는 지속적인 단백질의 섭취가 필요하다. 닭고기는 껍질만 벗겨내서 먹으면 육질이 섬세하고 연하며 타육류에 비해 맛이 담백하고 소화흡수가 잘돼 소화력이 떨어지기 쉬운 여름철에는 안성맞춤 식품인 것이다.

식품의 단백질 질은 구성되어 있는 아미노산의 조성이나 양에 따라 결정되는데, 양질의 단백질이란 필수아미노산이 충분히 들어 있어 체내 단백질로의 합성효율이 높은 단백질을 의미한다.

닭고기의 경우는 필수아미노산의 비율이 높아, 특히 양질의 단백질 섭취를 많이 필요로 하는 노인이나 회복기 환자들에게는 훌륭한 영양 회복식품이다. 피로에 지치기 쉬운 수험생이나 현대인에게는 닭고기에 함유된 양질의 단백질이 두뇌성장을 돕는 역할을 하고, 세포조직의 생성, 각종 질병을 예방하여 주며, 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이겨내도록 도와주므로 더 없이 필요한 식품이다. 또한 임산부에게도 출산 후 빠른 영양회복을 위하여 닭을 꼭 고아서 미역과 함께 끓여 산후 회복식으로 섭취하면 좋다.

닭고기는 지방의 함량이 매우 적은 반면 풍부한 단백질을 함유하고 있어

덥고 지치기 쉬운 한 여름 저렴한 가격에 남녀노소 누구에게나 사랑받는 맛있는 닭고기 요리로 건강을 챙기는 지혜가 필요하다.



다이어트 식품으로도 널리 알려져 있다. 다이어트를 시도할 때 대표식품으로 닭가슴살이 추천되고 있는데, 그 이유는 닭 부위 중에서도 특히 닭가슴살에는 단백질이 다른 동물성 식품에 비해 월등히 높게 22.9%나 함유되어 있는 반면 지방은 1% 정도로 거의 없어 저칼로리, 고단백 식품이기 때문이다. 닭가슴살을 주로 단백질 급원 식품으로 섭취하면서 다이어트를 시도하면 체지방은 감소하고 근육은 유지되어 건강한 체형으로 멋있게 체중감량의 목표를 달성할 수 있다.

닭고기뿐만 아니라 닭 뼈를 오랫동안 우려내어 만든 진한 치킨스프도 다이어트 식품으로 인기가 있다. 닭 뼈에서 녹아나온 단백질 및 무기질이 풍부한 닭국물은 공복감 해소 뿐만 아니라 영

양소 보충에도 크게 도움을 줄 수 있다.

닭고기는 어떻게 요리하여 어느 부위를 먹는가에 따라 약이 될 수도 있고 해가 될 수도 있다. 흔히 옛말에 닭고기를 많이 먹으면 중풍에 걸리기 쉽다고 하는데 이는 현대 의학으로 재해석하면 콜레스테롤이 다량 함유된 닭날개나 껍질 등을 너무 자주 과량 섭취하여 만성적인 혈관질환이 원인이 되어 발생했을 것으로 추론된다.

반면 최근 들어 닭고기가 콜레스테롤의 함량이 쇠고기나 돼지고기에 비해 낮기 때문에 성인병의 대표질환인 혈관질환을 예방할 수 있다는 것으로도 홍보가 되기도 한다. 이는 껍질을 제거한 닭살코기의 지방에는 동맥경화, 심장병에 예방 효과를 가지고 있는 불포화지방산의 하나인 레놀레인산(linoleic acid)이 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 효과가 있기 때문이다. 그러므로 성인병을 예방하기 위해서는 닭을 요리하여 먹을 경우에 가능한 껍질을 제거하고 살코기 부위를 섭취하도록 해야 한다.

덥고 지치기 쉬운 한 여름, 저렴한 가격에 남녀노소 누구에게나 사랑받는 맛있는 닭고기 요리로 건강을 챙기는 지혜가 필요하다. 

