닭고기, 어떤 영양성분에 주목해야 할까?

임경숙 교수
수원대학교 식품영양학과

예로부터 보양식의 대표주자로 꼽혀온 닭고기. 사위가 오면 장모가 씨암탉을 대접할 정도로 귀하게 여겨졌던 닭고기가 요즘 웰빙 시대를 맞아 각종 영양식단의 주요 식재료로 자리잡으면서 다시 한번 각광을 받고 있다. 그러면 닭고기의 어떤 영양 성분에 주목할 필요가 있을까.

닭고기는 쇠고기나 돼지고기와는 달리 살코기와 지방이 분리되어 있으며, 단백질은 풍부하되, 지방 함량이 적은 고단백질, 저칼로리 육류이다. 질긴 결체조직이 없어 살이 부드러워 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 특징이 있다. 항산화비타민인 비타민 A가 풍부하고 체내 대사를 돕는 비타민 B_1도 넉넉히 들어있으며, 나이아신과 비타민 B_6, 그리고 비타민 K까지 골고루 들어있는 영양의 보고이다.

닭고기에서 우선적으로 주목할 것은 저칼로리 식품이라는 점. 닭고기 100g당 평균 115㎉의 열량을 함유하고 있으며, 쇠고기(등심 100g당 192㎉)나, 돼지고기(등심 100g당 262㎉)보다 훨씬 칼로리 함량이 낮다. 특히 닭고기 가슴살은 100g당 102㎉ 밖에 안되는 대표적인 저칼로리 육류이다.

다음으로 주목해야 할 닭고기의 영양성분은 단백질이다. 닭고기 부위별 단백질 함량은 가슴살에 23.3%, 날개살에 17.5%, 넓적다리살에 19.7%, 다리살에 20.1% 등으로 평균 20%가 넘는다.

이렇게 단백질 함량이 높으면서 칼로리가 비교적 낮다보니, 닭고기는 다이

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

어트를 하는 사람이나, 회복기 환자의 단백질 보충 식품으로 아주 적격이다. 유명 영화배우들이 몸짱으로 거듭나기 위해 닭가슴살만 먹었다는 이야기도 이 때문이다.

단백질은 우리 몸의 근육과 뼈를 만들어주고, 혈액을 구성하며, 신진대사를 조절하는 효소나 호르몬을 만들고 병원균에 대응하는 항체를 만드는데 필수적인 영양소이다. 특히 성인의 경우 운동을 통해 근육량을 늘리려면 단백질 섭취를 우선적으로 해야 하는데, 이 때 닭고기처럼 지방은 적으며 단백질만 풍부한 육류가 매우 유용하다.

단백질을 부족하게 섭취하면 어린이들은 성장 발육이 더디며, 어른은 각종 장기와 근육이 쇠약해진다. 또한 닭고기의 단백질에는 쌀에 부족한 필수아미노산인 메티오닌과 리신이 풍부하기 때문에 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람의 아미노산 균형을 맞추는 데에도 매우 좋다.

닭고기는 지방 함량이 낮아 다른 육류보다 포화지방산에 대한 염려가 적으며, 특히 껍질을 제거하면 콜레스테롤 함량도 비교적 낮기 때문에 고지혈증 환자에게도 권할 수 있는 육류이다. 닭가슴살에는 불포화지방산인 리놀레산이 총지방 중 15.1% 수준으로 들어있는데, 이 영양소는 피부를 건강하게 유지할 수 있도록 하며, 또한 프로스타그란딘이란 물질을 만들어 우리 몸의 생리활성을 원활하게 유지하도록 도와준다.

닭고기에는 다양한 비타민과 무기질이 들어있다. 항노화비타민인 비타민 A가 닭고기 100g당 50㎍ 수준으로 풍부하게 들어있는데, 비타민 A는 세포의 노화를 방지하고 항암 효과가 있을 뿐만 아니라 시력을 보호해주는 기능도 있다.

닭고기에는 비타민 B_1, 나이아신, 그리고 비타민 B_6가 풍부하게 들어있는데, 비타민 B_1은 에너지 대사를 원활하게 해주는 영양소이며, 나이아신과 비타민 B_6는 아미노산 대사를 돕는다. 특히 비타민 B_6는 신경세포간의 정보를 교환하는데 필요한 신경전달물질을 합성하는데 관여하므로 신경 안정에 필수적인 영양소이다.

아침, 저녁으로 서늘한 바람이 반가운 가을이 왔다. 마음을 살찌우는 좋은 책과 함께 다양한 닭고기 요리로 체력을 보강하고 건강한 체형을 만들어보자. 더운 여름철 방심하고 있던 우리의 몸을 한번쯤은 돌아볼 여유를 가져보는 것도 즐겁지 않을까.