鷄肉營養

맛있는 닭고기, 바로 알고 많이 먹자

– 닭고기의 영양

우리나라에서는 삼국시대 이전부터 닭고기를 즐겨 먹었는데, 예로부터 닭고기는 손님에게 대접할 때나 잔칫상에 빠지지 않는 음식으로 장모가 사위에게 씨암탉을 대접하는 풍습도 있다. 지금은 닭고기가 어른 아이 할 것 없이 모두 즐겨먹는 서민음식이 되었다.

이렇듯 닭고기가 사랑받는 이유는 무엇일까? 한 접시의 닭고기 요리가 우리에게 어떤 영양을 주는지 알아보자.

세계는 지금 백색육 열풍

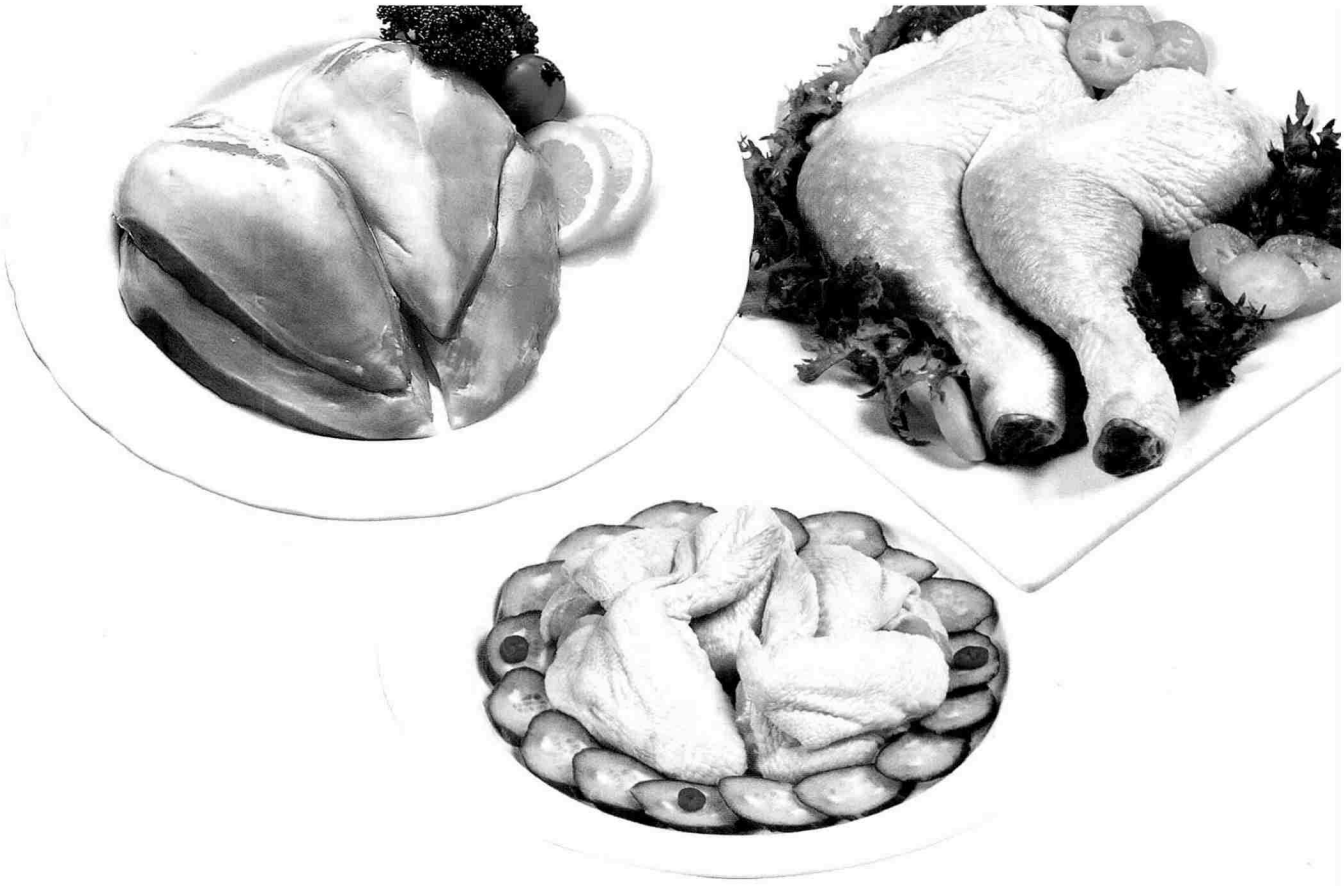
최근 들어 전통적으로 쇠고기나 돼지고기 등 적색육의 소비가 많았던 미국에서도 비만과 성인병이 증가하자 건강에 좋다고 알려진 백색육, 즉 화이트 미트(white meat)라고 불리는 닭고기의 소비가 계속 증가하고 있다.

왜 백색육일까?

육류가 붉은색을 띠는 것은 마이오글로빈이나 헤모글로빈 같은 육색소 때문이다. 쇠고기나 돼지고기 같은 적색육은 운동량이 많아서 산소가 많이 필요하기 때문에 철분이 들어있는 마이오글로빈을 많이 함유하고 있어 붉게 보인다. 하지만 닭고기에는 햄색소의 양이 쇠고기나 돼지고기에 비해 아주 적기 때문에 일반적으로 흰색으로 보이는 것이다.

고단백 식품

닭고기는 다른 육류에 비해 근육섬유가 가늘어 연한 것이 특징으로 소화흡수가 잘 되기 때문에 위가 약한 환자나 노인, 어린이들에게 좋다. 닭고기에는 쇠고기나 돼지고기보다 단백질이 많이 들어있다. 특히 가슴살은 단백질이 23.1%나 되는 고단백 식품이다.



식품에 포함되어 있는 단백질의 영양 가치를 평가한 단백가를 살펴보면 쇠고기가 80, 돼지고기가 90, 닭고기가 87, 어육(평균)이 70으로 닭고기는 육류 중에서도 단백가가 높다. 그만큼 닭고기가 양질의 단백질원이라는 뜻이다.

다이어트 식품 : 저지방, 저칼로리

닭고기는 돼지고기나 쇠고기에 비해 지방이 적어 맛이 담백하다. 가슴살의 지방함량은 겨우 1% 미만(0.5~0.7%)으로 100g당 열량이 109 kcal밖에 되지 않는다.

이렇게 칼로리가 낮은 닭고기는 다이어트를 하는 사람도 부담 없이 먹을 수 있다. 게다가 닭고기는 껍질과 지방을 떼어내고 요리하면 칼로리가 훨씬 줄어든다. 다리살의 경우 껍질만 제거해도 지방은 반 이상 줄고 열량은 40% 정도 줄어드는 효과를 볼 수 있다.

불포화 지방산이 많은 닭고기

닭고기는 전체 지방의 2/3 정도가 불포화 지방산이고, 다른 육류보다 필수지방산이 많다. 특히 혈중 콜레스테롤을 낮춰줘 동맥경화나 심장병 예방에 효과가 있는 리놀레산을 많이 함유하고 있다. 최근에 미국 행정부가 발표한 새 다이어트 지침에서도 닭고기와 보리류, 과일 · 채소를 좋은 식품으로, 쇠고기와 설탕, 소금, 술을 나쁜 식품으로 제시한 바 있다.

비타민 A가 쇠고기의 10배

닭고기는 쇠고기나 돼지고기에는 매우 부족한 비타민 A가 10배 정도 더 많다. 특히 닭 날개에는 상당히 많은 양의 비타민 A가 들어있으며, 비타민 A의 보고라 할 수 있는 닭간은 15g 정도만 먹어도 하루 필요량을 충족시킬 만큼의 비타민 A가 농축되어 있다.

가슴살 보다 비교적 적색을 띠고 있고, 특유의 풍미가 있어 맛이 좋은 다리와 날개, 목살 등은 가슴살에 비해 지방은 많지만 비타민 A와 비타민 B_2의 함량이 높아 입병을 예방하며 피부에도 좋다.

닭 날개를 먹으면 젊어진다?

닭날개에는 살코기가 별로 없고, 지방이 적당해 독특한 감칠맛이 있으며, 다른 부위에 비해 질감이 쫄깃하며 끈끈하다. 이 끈끈한 물질은 뮤신(mucin)이라고 하는데 강장식품으로 알려진 장어나, 곰 발바닥, 상어지느러미, 달팽이 등의 끈끈한 성분도 바로 이 뮤신이다.

뮤신의 한 종류인 콘드로이친 황산은 피부를 구성하고 있는 성분으로 탄력 있는 피부일수록 함량이 높다. 젊은이의 피부가 노인에 비해 탄력 있고, 매끄러운 것은 바로 조직의 수분을 유지시켜 피부에 윤기를 주는 콘드로이친 황산 덕분이다. 그런데 닭날개에는 콘드로이친 황산을 함유한 콜라겐 성분이 많아 노화방지와 강장효과가 있다.

닭고기의 콜라겐 함량은 가슴부위가 1.41㎎/g, 날개 3.17㎎/g, 다리부위 3.61㎎/g, 껍질 38.32㎎/g을 함유하고 있다.

반드시 섭취해야 할 필수아미노산의 보고(寶庫)이다

닭고기의 단백질은 식물성 단백질과 다르게 필수 아미노산함량이 다량 함유되어 있는데, 특히 메치오닌(methionine)의 경우 닭고기가 180㎎인 반면, 대두에는 90㎎이 함유되어 있고, 어린이와 환자에게 꼭 필요한 히스티딘(Histidine)의 경우 닭고기는 340㎎인 반면 대두에는 170㎎에 불과하다.

뇌조직의 구성물질 함유하고 있다

닭고기의 지방은 식물성 지방에는 전혀없는 오메가 3계열 지방산 중 뇌조직의 구성성분인 DHA와 EPA 성분이 각각 0.55%, 0.25%가 함유되어 있어 성장기 어린이의 두뇌발달에 도움을 준다.

– 출처 : 축산과학원