

스트레스 풀어주는 돼지고기

맛의 비결

흔히 돼지고기, 쇠고기는 적색육, 닭고기는 백색육으로 통한다. 돼지고기는 적색 근육비율이 쇠고기보다 낮다. 이것이 돼지고기가 쇠고기보다 부드럽고(적색 근육의 비율이 높으면 질기다), 미국에서 돼지고기를 다른 백색육(the other white)이라고 부르는 이유다. 돼지고기의 기막힌 맛은 풍부한 지방 덕분이다. 삼겹살(100g당 지방 함량 28.4g) 등심(구운 것 100g당 지방 함량 8.8g)보다 위 안에서 더 살살 녹는 것은 이래서다. 반면 지방이 적게 든 등심, 뒷다리살은 먹을 때 씹히는 느낌을 준다.

비타민B1, 단백질이 풍부하다

이 둘은 돼지고기의 대표 영양소이다. 특히 비타민 B1의 함량은 쇠고기의 10배다. 미나민 B1은 탄수화물(당질) 대사를 돕고 피부 노화를 예방한다. 질병에 걸렸거나 수술전후, 스트레스를 심하게 받으면 비타민 B1이 더 많이 필요해진다. 게다가 쌀밥이 주식인 한국인에게 가장 부족하기 쉬운 미나민이다. 피가 되고 살이 되는 단백질도 풍부하다. 그래서 회복기의 환자, 스트레스에 시달리는 직장인, 성장기 어린이, 노인에게 돼지고기가 추천된다.

섭취시 주의할 점

우리 국민의 삼겹살 사랑이 지나친 것이 문제다. 국내 돼지고기 소비량의 약 25%가 삼겹살이다. 삼겹살은 돼지고기 가운데 지방 함량이 가장 높은 부위에 속하므로 과다 섭취하면 비만과 고혈압, 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 등 혈관 질환을 유발할 가능성이 있다. 전문가들은 삼겹살보다 지방 함량이 낮은 등심,

안심을 즐기도록 굵기보다 삶아 먹는 것이 건강에 좋다고 강조한다. 탄직인 사례가 세계적인 장수지역인 일본 오기나와 주민이다. 이들은 본토사람보다 월권 많은 하루 95g의 돼지고기를 섭취한다. 그러나 주로 등심을 꼭 삶아서 지방을 빼고 먹는다. 이 덕분인지 오기나와 주민의 뇌졸중 사망률은 일본에서 가장 낮다. 75도 이상의 온도로 충분히 열을 가해 조리하는 것도 잊어선 안 된다. 가열 조리해야 포도상구균 등 식중독균과 진모충, 유구조충 등 기생충을 죽일 수 있다. 돼지고기를 익은 뒤 두드리기 등 알레르기 증상이 나타나는 것도가 열조리로 어느 정도 예방이 가능하다. 그러나 지나친 가열로 고기를 태우는 것은 금물이다. 150도 이상의 온도로 조리하면 헤테로사이클릭아민(HCA) 등 돌연변이 유발 물질이 생길 수 있다.

돼지고기와 찰떡 궁합인 식품

표고비섯, 새우젓, 콩비지, 메밀 등이 돼지고기와 잘 어울리는 식품이다. 표고비섯에 풍부한 식이섬유는 돼지고기에 든 콜레스테롤이 몸안에 흡수되는 것을 억제한다. 새우젓에 단백질분해효소, 지방분해효소가 많이 들어있어 결합이면 고기맛이 좋아지고 소화도 잘된다. 콩비지에 든 레시틴은 콜레스테롤을 제거하고 혈관을 유연하게 한다. 메밀엔 노세 혈관을 튼튼하게 하는 루틴(비타민 P)이 풍부하다.

