

# 우리 가족 건강 지킴이, 닭고기!! 닭고기는 최고의 건강 보양식



## 닭고기는 최고의 건강 보양식

**다** 닭고기를 이용한 음식 중에서 찹쌀, 밤, 대추, 마늘 등을 넣은 영계백숙이나, 황기, 인삼, 대추 등을 넣은 삼계 **리**탕은 근섬유가 가늘어 소화가 잘되어 성장기 어린이 임산부, 수험생, 노약자 등의 최고의 보양식이다. 본초강목에 의하면 닭고기의 약성은 비장과 위장을 따뜻하게 하여 소화력을 강화시키며 골수를 튼튼하고 기운을 나게 하는 것이 특성이다.

## 반드시 섭취해야 할 필수아미노산의 寶庫(보고)

**다** 닭고기의 단백질은 식물성 단백질과 다르게 필수 아미노산함량이 다량 함유되어 있는데, 특히 메티오닌 **리**(methionine)의 경우 닭고기가 180mg인 반면, 대두에는 90mg이 함유되어 있고, 어린이 및 환자에 꼭 필요한 히스티딘(Histidine)의 경우 닭고기는 340mg인 반면 대두에는 170mg에 불과하다.

또한 아미노산 중에 필수아미노산의 비율도 대두의 경우는 46.3%인 반면 닭고기는 53.7%으로 7.4% 정도 많은 것으로 조사됐다.

## 다이어트와 피부미용에 최고

**고** 닭고기를 먹으며 '지방을 많이 섭취하지 않을까' 염려하는데, 닭고기의 가슴살의 지방함량은 0.5~0.7%으로 대부분이 단백질(23.1%)로 구성되어 있어 현대인의 다이어트식으로 최고이며, 날개와 다리부위에 다량 함유된 콜라겐 단백질은 피부를 매끄럽고 탄력있게 만들어 주어 아름다운 피부를 위해서는 반드시 먹어야 할 식품이다.

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

## 뇌조직의 구성물질 함유

**다** 닭고기의 지방은 식물성 지방에는 전혀없는 오메가 3계열 지방산 중 뇌조직의 구성성분인 DHA와 EPA 성분 **리**가 각각 0.55%, 0.25%가 함유되어 있어 성장기 어린이의 두뇌발달에 도움을 준다. 지방산 중 오메가 3계열과 오메가 6계열의 지방산은 생체막 인지질의 필요성분으로써 생체막에 결합된 단백질, 당단백질, 당지질 등과 함께 물질의 이동 수용체와 결합을 통하여 물질의 투과, 메시지전달 등 생명 유지에 중요한 역할을 한다.