



## 닭가슴살이 왜 슈퍼 푸드일까?

식탁 위에 오르는 음식만으로 가족의 건강 상태를 바꾸고 수명도 연장할 수 있다면 얼마나 좋을까.

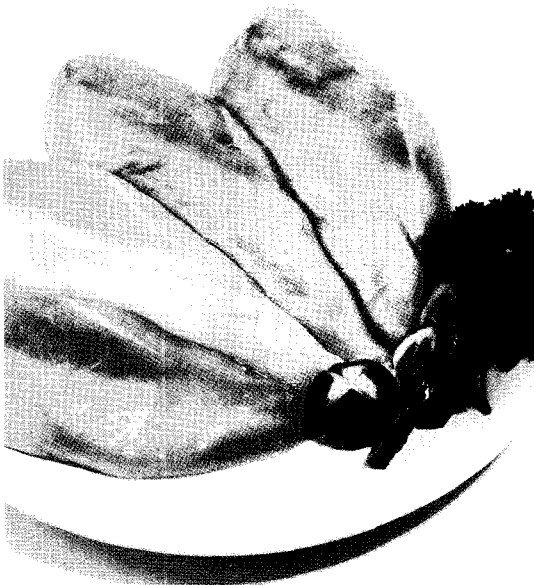
하지만 '몸에 좋은 식품'이라 일컬어지는 것들은 너무나 많고 그 중 어떤 식품을 반드시 얼마만큼, 얼마나 자주 챙겨 먹어야 하는지에 대한 체계성을 갖추기란 쉽지 않다.

물론 모든 음식을 고루 섭취하는 것이 최상이겠지만 그 중에서도 특히 심혈관 질환이나 당뇨

병, 고혈압, 암, 치매 등 발병률이 높은 성인병을 예방하기 위해선 '슈퍼 푸드' 14가지 정도는 외워두고 꼼꼼히 챙겨 먹는 습관을 들일 필요가 있다.

슈퍼 푸드에는 닭가슴살을 비롯 각종 콩, 대두, 귀리(통곡물), 호박, 시금치, 브로콜리, 오렌지, 토마토, 연어, 호두, 차, 요구르트가 포함된다.

그렇다면 닭가슴살이 왜 슈퍼 푸드일까?



## 필수아미노산이 가득한 저지방 단백질

지방이 적으면서 몸에도 좋은 동물성 단백질을 찾기는 쉽지 않는데 이에 해당되는 식품이 바로 닭가슴살이다.

단백질의 구성 물질인 아미노산 중 반드시 음식을 통해 섭취해야 할 9가지 아미노산을 필수아미노산이라 부르는데 닭가슴살에는 이 필수아미노산 중 8가지가 들어있다.


게다가 껍질을 벗겨내면 포화지방이 제거돼 칼로리도 낮아진다. 이에 비해 다른 육류는 포화지방이 많고 칼로리도 높은 편.

## 비타민 B가 신진대사를 활발히

닭가슴살에는 비타민 B군인 티아민(B1), 리보플라빈(B2), 니아신(B3), 피리독신(B6), 엽산(B9) 등이 풍부하다. 이 비타민 B군은 대부분 다른 영양소와 결합하여 뇌와 신경계 등 체내의 기초 신진대사를 원활하게 하는 역할을 한다.

또한 수용성이라 체내에 축적되지 않으므로 마음껏 먹어도 관계없으며 피부, 모발, 손톱 등도 건강하게 가꾸어준다.

## 뛰어난 셀레늄 공급원

셀레늄은 감상샘호르몬 대사, 항산화 방어 체계, 면역 기능 등에 관여하는 중요한 미네랄, 또한 암과 관상동맥 질환을 예방하기도 하는데, 이 셀레늄이 닭가슴살과 칠면조 등에 풍부하게 들어있다. 

- 출처 : 우먼센스 별책부록

## Tip 1. Super Cooking - 닭가슴살로 만든 요리

수삼으로 속을 채운 닭가슴살 구이



수삼은 닭고기와 조리하면 약성이 더욱 좋아진다.

닭고기는 다른 육류에 비해 근섬유가 가늘고 속을 따뜻하게 해줘 소화흡수가 빠른 편이다. 특히 단백질이 풍부한 담백한 가슴살에는 항스트레스 성분이 함유되어 수삼과 조리하면 좋은 피로 회복식이 된다.

필요한 재료

닭가슴살 2쪽, 소금·후춧가루 약간씩, 청주 2큰술, 수삼 1개, 사과 1/4개, 포도씨오일·설탕 1큰술씩, 계핏가루 1작은술

만드는 법

1. 닭가슴살은 두 번 저며 넓게 펼친 후 소금, 후춧가루, 청주로 밑간한다.
2. 수삼과 사과는 5mm 정도 폭으로 네모지게 썰어 팬에 포도씨오일을 두르고 볶다가 설탕과 계핏가루를 넣어 수분 없이 졸인다.
3. 닭가슴살에 ②의 수삼과 사과를 얹고 돌돌 말아 조리용 실로 고정한다.
4. 200°C로 예열한 오븐에 약 20~30분간 구운 후 먹기 좋게 썰어 낸다.

## Tip 2. 닭가슴살, 제대로 고르는 방법

굳이 닭 한 마리를 다 살 필요 없이 닭가슴살만 구입한다. 닭가슴살은 껍질에 수분이 촉촉하고 육질에 탄력이 있어야 하며 크림색으로 윤기가 흐르는 것이 좋다. 탁하거나 검은빛이 돌면 오래된 것이란 얘기.

수입육은 냉동육이 많은데 맛이 떨어지고 비린내가 날 수 있으며 해동 시 육즙이 빠져 나가 육질이 질겨질 수 있다.

닭가슴살 포장지에 '품질보증마크'가 붙여져 있다면 100% 국내산이므로 믿고 구입하면 된다.



를 사용할 수 있는 닭고기 회사들 :

(주)하림, (주)마니커, (주)체리부로, (주)동우, 성화식품(주), 한강CM(주), (주)해미로식품, (주)한일팜스, (주)육성, (주)창정계, (주)금계, (주)디엠푸드, (주)목우촌과 마니커, (주)화인코리아, (주)올품, (주)일조코리아, (주)매스C&F