

정리: 편집부

[육류계의 블루칩, 건강한 오리고기 II] 전문가들이 이야기 하는 오리고기의 효능



양향자 요리전문가

오리 같은 경우에는 갈숨이라든지 인이라든지 철분 등 무기질이 아주 풍부하게 들어 있기 때문에 이런 음식을 아이들에게 주면 면역력을 강화시켜주어 성장하는데 매우 중요한 역할을 해주죠.

송바다 한의사



오리의 지방에는 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화지방산이 돼지고기나 소고기보다 20%이상 많은 반면에 해로운 포화지방산은 더 적게 들어있어서 성인병 예방에도 좋습니다. 특히 오리기름에 있는 리놀렌산은 피부노화를 방지하는 효과가 있습니다.

한국전통의학연구소 황성연 소장

오리고기는 일반적으로 불포화 지방산이 풍부해 성인병 및 중풍, 고혈압 예방에 효과적이며, 특히 알카리성

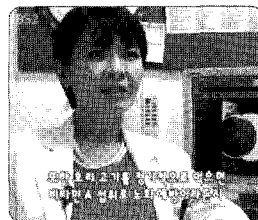


식품으로 몸의 산성화를 막아 노화방지의 역할도 합니다. 또한 오리 속 레시틴 성분은 인체 독성을 해독하는데 도움을 줍니다.



충신대학교 한정순 교수

비타민A가 부족하면 오염물질 제거도 제대로 안 되고 병균의 침입에 대한 저항력이 떨어져서 감염에 대한 위험이 높아지게 됩니다. 그러므로 비타민A가 들어간 식품을 섭취하는 것이 좋은데요. 특히 오리같은 식품이 건강에 많은 도움이 될 거라고 생각합니다.



심경원 전문의

오리고기의 경우는 불포화지방산뿐만 아니라 필수아미노산과 엽산, 미네랄이 다양하게 들어있기 때문에 평소 영양 공급을 끌고루 하지 못하는 경우 좋은 보양식이 될 수 있습니다. 또한 오리 고기를 정기적으로 먹으면 비타민A 섭취로 노화예방이라든지 차며,

동맥 경화 같은 질병을 예방하는 데도 도움이 될 수 있습니다.



건국대학교 송혁 교수

임상실험결과 체내 혈액 요소질소가 감소하였는데 이 이야기는 체내에 존재하고 있는 질소(노폐물) 성

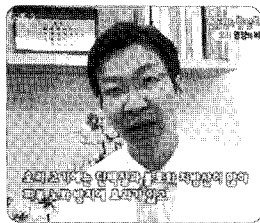
분이 효과적으로 신장을 통해 배출이 되었다는 뜻이고, 결과적으로 신장 기능의 향상을 가지고 왔다고 해석할 수 있습니다.



이경제 한의사

혈액 순환과 혈액 자체의 질을 향상시켜 당뇨, 고혈압, 성인병, 동맥 경화에 효과가 있고, 또 오리를 먹

으면 소변이 시원하게 나와요.



임이석 피부과 전문의

오리고기에는 단백질도 많고, 불포화 지방산도 많아 피부 노화 방지에 효과가 있고 오리고기와 채소,

과일을 함께 먹으면 좋은 피부가 되는 지름길입니다. 불포화 지방산을 많이 드시면 혈액이 맑아져 영양과 산소를 충분히 공급해 좋은 피부를 만들어 줍니다.



이미숙 박사

포화 지방산을 많이 먹으면 세포막이 단단하게 변화해 영양소 전달이 잘 되지 않습니다. 불포화 지방

산을 많이 섭취하게 되면 세포막이 부드러운 상태가 되

어 영양소 전달이 원활해져 세포를 건강하게 합니다. 불포화 지방산 함량이 높으면 실온에서 굳지 않고, 액체 기름 상태로 존재하게 됩니다.

오리고기에는 단백질이 매우 풍부하게 들어있는데, 필수아미노산이 풍부한 양질의 단백질이기 때문에 성장기나 산후 회복기에도 도움이 될 수 있습니다.



서항연 한의사

(오리는) 특히 해독작용과 피를 맑게 하는 효과가 뛰어납니다. 동의보감에 의하면 여름철에 기운을 보

강해주고 중풍과 고혈압을 예방, 빈혈을 없애는 효능도 있다고 기록하고 있습니다.



수원대학교 임경숙 교수

오리고기에는 불포화 지방산이 70% 정도로 지방산 함량이 높고요, 특히 그

중에 필수 지방산인 리놀레산이 육류 중에 가장 풍부하게 들어있는데요. 이 리놀레산은 세포막을 구성하는 물질로서, 손상된 조직을 건강하고 빠르게 재생시키는데 도움이 되는 성분입니다. 또한 오리고기에는 플라젠을 형성하는데 필요한 물질인 리신과 같은 필수아미노산이 풍부하고, 상처 회복을 돕는 아연도 많이 함유되어 있습니다. 평소 오리고기를 톡톡이 드신다면 상처가 빨리 아물고 건강하게 재생될 수 있습니다.

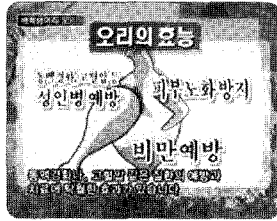
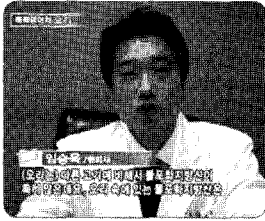


서울산업대학 식품공학과 장판식 교수

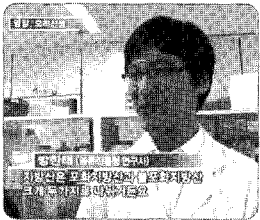
(오리발)은 단백질 함량이 상당히 높죠. 단백질 중에서도 젤라틴이라는 단백

질이 많아서 쫄깃쫄깃한 탄성을 부여한다든지, 또 피부미용에 상당히 도움을 줄 수 있습니다.

임승욱 한의사



다른 고기에 비해 오리는 불포화지방산이 특히 많은데요. 오리 속에 있는 불포화지방산은 우리 몸 속의 콜레스테롤을 낮춰주는 결정적인 역할을 합니다. 동맥경화나 고혈압 같은 질환의 예방과 치료에 탁월한 효과가 있습니다.



**농촌진흥청
방한태 연구원**

지방산은 크게 포화지방산과 불포화지방산으로 나뉩니다. 우리 몸에서 지방

은 꼭필요한 성분이기 때문에 무조건 나쁘다고 할 수 없어요. 불포 화지방산 함량이 높은 식품을 먹었을 때 오메가 3, 6 지방산 등이 체내 콜레스테롤 수치를 낮춰주죠.



정대용 한의사

오리고기는 몸이 허한 것을 보하고 열을 내려 오장을 튼튼히 하고 소변을 잘 보게 합니다. 그러므로 동

맥경화나, 고혈압 등과 같은 성인병 예방에 좋습니다.

주신탭 한의사

“유황을 먹이면 유황의 이로운 성분이 오리 몸에 흡수



가 되고 유황의 독을 없애려는 해독성분이 오리 몸에서 많이 분비되게 되므로 유황오리를 먹게 되면 유황과 오리의 좋은 점을

모두 얻을 수 있다.”



건국대학교 이치호 교수

오리고기와 오리알의 불포화지방산의 함량을 비교하면 100g당 오리 가슴살에는 832mg, 오리알에는 7,700mg이 함유되어 있다. 따라서

오리고기에 비해서 오리알이 약 9배가량 불포화지방산이 높다. 우리 몸 속에 혈관을 깨끗하게 해주는 성분인 레시틴은 오리알이 계란에 비해서 약 2배가량 높게 함유한다.



이종우 한의사

“오리고기는 동의보감에서 맛은 달고, 성질은 차다라고 나와있습니다. 맛이 달다는 것은 한의학적으로

몸을 보호해주는 효능이 있음을 말하는 것이고 차다는 것은 여름철에 열이 생기거나 몸 속에 발생하는 열이 있을 때 내려주는 역할을 하기 때문에 여름철 보양식으로 도움이 된다고 할 수 있습니다. 적당량 섭취하면 많은 사람에게 도움이 될 수 있는 사시사철 보양식이 바로 오리라고 할 수 있습니다.”



동국대학교 노완섭 교수

우선 세가지로 요약할 수 있는데, 오리고기의 특징은 고단백(필수 아미노산 구성이 좋음), 오리는 지방

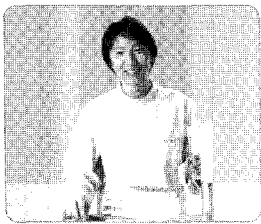
이 많지만 불포화지방산이라 성인병 예방에 좋고, 소화흡수가 잘돼 좋은 영양식이다. 우리나라에서 보양 식하면 제일 먼저 삼계탕을 떠올리는데, 그건 오리고기가 없을 때 하는 말이다.

여름철 보양식의 조건이 되려면 양질의 단백질이 많이 들어있어야 한다. 일단 우리 몸의 신진대사에서 그것이 가장 중요하기 때문이다. 특히, 아무리 영양이 높더라도 소화흡수가 잘 안되면 의미가 없다. 또한 우리 몸에 필요한 비타민, 무기질 등이 오리에 많이 들어있어 삼계탕과 더불어 보양식으로 좋은 식품이다.



김소형 한의사

대부분의 육류가 산성인 데 반해 오리고기는 알칼리성 식품으로 피가 산성화되는 것을 막아준다. 오리고기는 필수 아미노산이 풍부할 뿐 아니라 각종 비타민과 무기질이 함유되어 있어 기력회복에 좋은 식품이다. 이에 예로부터 강정·강장 식품으로 애용되었는데, 소화도 잘 되기 때문에 어르신들의 보양 식으로도 좋다. 또한 오리는 양젓불을 먹고도 죽지 않을 만큼 독성을 해독하는 능력이 뛰어나다.



박경호 한의사

오리는 신장, 순환기계, 호흡계, 소화계 모두에 좋기 때문에 동의보감에서는 ‘오장육부를 아주 편안하게 해주는 작용이 있다’고 기록.

대개 한의서에서도 어떤 한 가지 식품이 오장육부 모두를 편케 한다는 경우가 열 손가락 안에 꼽을 정도로 거의 없는데, 그 중 한 가지가 오리. 한의학자인 필자의 입장으로 볼 때 오리만큼 팔방미인인 식품이 흔치 않은 만큼 조리법이나 마케팅을 다양화하여 보다 대중적인 식품으로 국민 건강에 일조했으면...



인산 김일훈 선생

체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키면서 원기를 북돋워주는 해독보원의 으뜸약으로 꼽을 만한 것 중 하나가 오리. 오리는 각종 화공약품과 공해독의 해독 외에도 신경통, 관절염, 신장염, 신장암, 방광암 및 늑막염, 골수염, 결핵척수염, 뇌종양 및 각종 부인병의 치료시에도 주장약으로 포함된다.



한영실 숙명여대 총장

오리고기는 무엇보다 정력에도 좋아 남성들이 좋아하는 식품이지만 리놀렌산과 같이 피부미용에도 도움이 되는 필수지방산도 풍부해 여성들에게도 그만인 식품으로 남녀노소 구분 없이 모두 즐길 수 있다. 또한 오리고기에 함유된 필수 아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있어 피부의 신진대사 리듬이나 미용효과가 뛰어나다.

