

피곤한 당신께 '닭가슴살'을 권합니다 닭가슴살에 피로 회복 물질 함유

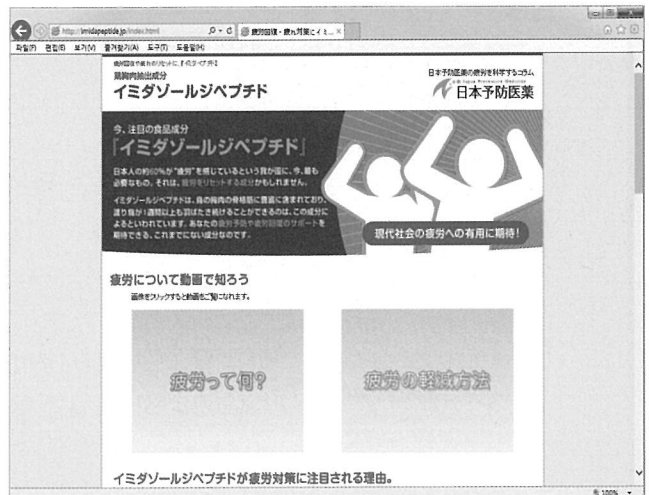
최근 닭고기, 특히 닭가슴살이 피로 회복에 도움이 된다는 사실이 밝혀져 화제가 되고 있다. 닭가슴살에 들어있는 '이미다졸디펩티드(Imidazole Dipeptides)'라는 성분 때문.

관련 자료에 따르면 이 물질은 1900년대 처음 포유동물의 골격근 중에서 발견되었지만, 그 후 다양한 종류의 척추동물에서도 발견되고 철새를 조상으로 가진 거위의 골격근 중에 풍부하게 포함되어 있는 것이 밝혀졌다.

닭가슴살 100g에 약 200mg의 '이미다졸디펩티드' 함유

그 중에서도 '이미다졸디펩티드'의 농도가 높았던 것은 날개를 움직이는 가슴살 부분. 철새가 2주 이상 쉬지 않고 계속해서 날 수 있게 하는 것이 바로 '이미다졸디펩티드'라는 물질이며, 피로를 이기는 데 최고의 효과가 있다고 입증됐다고 한다.

국립축산과학원 가금과 황보중 연구관은 최근 발표된 자료를 통해 “현재 항피로에 관한 연구를 하고 있는 오사카 시립대학 연구팀의 실험 결과 이 물질을 섭취한 사람과 그렇지 않은 사람에게 자전거 타기 같은 운동을 시켜보면 섭취하지 않은 사람이 1.5~2배 정도 피로를 더 느낀다는 보고가 나와 있다”고 설명했다. 더욱이 “실험 종료 4시간 후에는 약 2배의 차이가 있다”



이미다졸디펩티드에 대해 알리는 인터넷 사이트

고 덧붙였다.

이 같은 실험 결과로 미루어 볼 때 ‘이미다졸디펩티드’에는 피로예방의 효과뿐만 아니라 피로 회복력을 높이는 효과가 있는 것으로 분석된다.

‘이미다졸디펩티드’는 200~400mg을 매일 섭취하는 것이 이상적이라고 한다. 예를 들면 닭가슴살 100g에는 약 200mg의 이미다졸디펩티드가 들어 있는데, 이 이미다졸디펩티드를 가장 효과적으로 섭취할 수 있는 방법은 바로 끓이는 것이다.

뜨거운 물에서 30분 이상 끓이면 육수에 우러나온다. 우리나라의 경우 보신을 위해 닭백숙이나 삼계탕을 먹는데 이는 과학적 근거가 있는 셈이다.

일본에서는 이러한 엑기스 등을 정제하여 분말, 알약, 드링크제 등으로 시판된 제품이 큰 붐을 일으키고 있다고 한다.

향보종 연구관은 “피로회복용 음료는 피로를 못 느끼게 하는 각성제 역할을 하지만, 닭고기는 체내 항산화작용 등을 통해 아예 피로가 덜 생기도록 한다”고 설명했다.

한편, 한국과학기술정보연구원 정갑택 전문연구위원의 ‘뇌기능 향상 식품소재’ 분석 자료에 따르면 “일본햄은 닭고기 유래의 카르노신·안세린(이미다졸디펩티드) 농도를 높은 기능성 소재 「CBEX-P」에 뇌 기능 개선기능이 있는 것을 발견했다”며 “또 항스트레스 효과가 있는 것도 확인되어 심신과 함께 보조할 수 있는 소재로 폭넓은 연대 층에 대하여

話題の 頑張っている人に!

イミダゾールジペプチド含有

イミダゾールジペプチド粒EX

イミダゾールジペプチドとは??

日本ハムが開発した原料で

カルノシン (COOH) NC(C)C(=O)NCC(=O)O アンセリン (COOH) NC(C)C(=O)NCC(=O)O

α-アミノ-L-ヒスチジン オキサニル-L-メチルヒスチジン

が、結合した複体です。

イミダゾールジペプチド

このイミダゾールジペプチドを多く含む
日本ハム製造のニワトリ胸肉抽出エキスを

4粒中 **333mg**

男性アミノ酸、アミノ酸として有名な L-シトルリンを

4粒中 **100mg**

しじみで有名な、アミノ酸 L-オルニチンを

4粒中 **50mg**
(しじみ100個分)

その他 4粒中

ビタミンB1を **10mg**

αリボ酸を **10mg**

無臭ニンニクも配合!

일본의 한 기능성 제품 홍보, “바쁜 매일을 극복하는 파워풀 성분 ‘이미다졸디펩티드’가 풍부하게 포함되어 있다”고 홍보하고 있다.

제안하고 있다”고 밝혔다.

체중조절과 체력유지를 위해 주로 즐겼던 닭가슴살. 이제 피로 회복에 눈을 돌려야 할 때다.

- 글 · 김효진 기자(hj@chicken.or.kr)