

## 닭고기의 영양

농촌진흥청


닭고기는 돼지고기, 소고기에 비해 단백질 함량은 높고 지방 함량은 상대적으로 낮아 건강식을 찾는 현대인에게 안성맞춤이다.

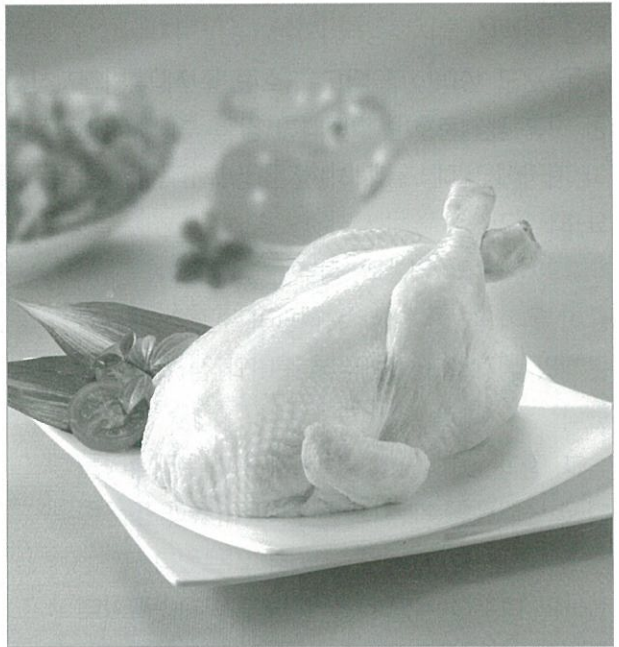
또, 성장기 어린이, 다이어트에 관심이 있는 여성, 노인 등 남녀노소 누구에게나 좋은 음식이다.

닭 가슴살에는 피로예방과 피로회복에 효과가 뛰어난 이미다졸디펩티드가 많이 함유돼 있다.

이미다졸디펩티드는 카르노신과 안세린이라는 두 가지 아미노산이 결합된 물질이다.

최근 한 연구에서 철새가 1만km 이상을 쉬지 않고 날 수 있는 힘의 원천이 이 물질로 밝혀지기도 했다.

이 같은 이유로 일본에서는 닭고기가 다시 주목 받고 있으며, 이미다졸디펩티드를 농축한 제품들이 출시돼 인기를 끌고 있다. 



〈표 1〉 닭고기 부위별 영양성분

부위	가슴살	다리살	날개
수분(%)	74.52	74.42	74.56
단백질(%)	23.07	18.87	20.40
지방(%)	0.73	4.90	3.47

〈표 2〉 닭고기와 타 육류와의 영양성분 비교

영양성분	닭고기 (가슴살)	돼지고기 (삼겹살)	소고기(등심)
단백질(%)	22.9	13.4	18.1
지방(%)	1.2	28.5	16.9
칼로리(kcal)	101.8	310.1	224.5
필수지방산	16.8	10.5	3.9
리놀렌산	15.9	9.7	3.7
불포화지방산	67.1	57.3	59.2

〈표 3〉 축산물 100g당 가격 비교(2014. 8)

품목	가격(원/100g)
닭고기	543.7
돼지고기(삼겹살)	2,003
소고기(한우불고기 3등급)	2,257
달걀	307.8

\* 자료 : 한국농수산식품유통공사

〈표 4〉 축산물별 이미다졸 디펩티드 함유량

구분	닭고기(가슴살)	돼지고기(영덩이살)	소고기(영덩이살)
Anserine(안세린) (mmol/kg)	144.2	19.3	1.1
Carnosine(카르노신) (mmol/kg)	54.0	70.4	55.4
Total Imidazole Dipeptides (이미다졸디펩티드총량) (mmol/kg)	198.1	89.7	56.5

※ 자료 : Proceedings of the Nutrition Society(2011), 70(OCE6), E363