

축평원에 궁금한 점을 물어보세요

네티즌 궁금증

Q&A

정보사업팀



Q 전 세계 고기(쇠고기, 돼지고기, 닭고기) 중 소비량 1위가 무슨 고기 인가요?

A 2010년을 기준으로 하였을 때, 세계에서 가장 많이 소비한 고기는 돼지고기 (101,126) > 닭고기(73,322) > 쇠고기(56,437) 순입니다.

(단위 : 천 톤, 지육 기준)

	1960	1980	2000	2008	2009	2010
돼지고기	18,159	49,129	84,525	98,150	100,341	101,126
닭고기	1,929	15,730	52,829	70,857	71,328	73,322
쇠고기	23,012	42,374	53,317	57,897	56,742	56,437

* 자료 : USDA/FAS PSD Online, 2011, www.fas.usda.gov/psdonline/psdQuery.aspx

Q 좋은 닭고기 고르는 방법 좀 알려주세요.

A 우선, 닭고기는 요리 용도에 맞는 크기와 부위를 선택해야 합니다. 삼계탕은 400~500g 크기를 고르면 좋습니다. 부위별 요리를 위해 날개, 다리, 가슴살 등 부위별로 구입하는 것도 요령입니다. 무엇보다 껍질은 크림색으로 윤기가 돌고 닭구멍이 울퉁불퉁 튀어나온 것이 신선하며 주름이 잡힌 것은 피하는 것이 좋습니다. 그리고 목, 다리, 내장 등이 위생적으로 제거되어 외관상 청결한지를 잘 살펴야 합니다.



Q 계란과 메추리알의 영양성분에 차이가 있나요?

A 계란과 메추리알은 비슷한 영양성분을 갖고 있습니다. 난류이므로 그 자체로서 생명이 탄생하기 위해 필요한 다양한 필수 영양성분이 고르게 있습니다. 특히 다양한 필수 아미노산을 포함한 단백질 공급원으로 탁월하고 콜레스테롤이 함유되어 있지만 혈중 콜레스테롤을 낮추는 역할을 하는 레시틴 등이 들어 있습니다. 주요 영양소를 비교하면 계란(50g) 1개는 메추리알(9g) 5개를 섭취하는 것과 비슷합니다. ³⁶⁾ ³⁵⁾