

축평원에 궁금한 점을 물어보세요

Q&A

네티즌 궁금증

정보사업팀

Q 고기를 꼭 섭취해야 하나요?



A 고기를 먹어야만 섭취되는 영양분이 있는데요, 보건복지부에서 발표한 한국인의 10대 부족 영양소 중 하나인 비타민 B12가 대표적입니다. 결핍될 경우 빈혈, 신경계 장애 등을 일으킬 수 있어요, 또한 고기에는 콜라겐이 함유되어 있어 피부 탄력을 돕고요, 지방강장 음료의 주성분인 타우린과 필수아미노산이 많이 들어있어 항스트레스 작용, 간해독작용에도 도움이 됩니다. 그밖에도 결핍될 경우 불안과 우울증에 영향을 주는 트립토판(세로토닌의 원료)이 많이 들어있기도 합니다. 맛있어서 좋고, 영양적으로도 좋고, “고기를 먹으면 기분이 좋아진다.”는 말이 진짜인 거죠.

Q 계란은 육식에 속하나요, 채식에 속하나요?



A 계란은 가축의 하나인 닭으로부터 생산된 것이기에 육류에 속한다고 말할 수 있습니다. 계란은 동물성 식품이기에 단백질, 지방이 구성영양소의 주성분입니다. 엄격한 채식주의자들은 계란이 분명 육류에 속하기 때문에 계란도 먹지 않는다고 합니다. 그리고 우유나 버터와 같은 유제품은 물론 꿀벌이 생산한 꿀도 먹지 않지요. 하지만 좀 느슨한 채식주의자들은 알 종류나 유제품은 크게 제한받지 않고 먹고 있습니다.

Q 국내산 쇠고기는 모두 한우인가요?



A 결론부터 말씀드리면 아닙니다. 국내산 쇠고기는 한우, 육우, 젃소 세 종류로 구분됩니다. 한우고기는 순수한 한우에서 생산된 고기이며, 육우고기는 육용종, 교잡종, 젃소수소 및 송아지를 낳은 경험이 없는 젃소암소에서 생산된 고기를 말합니다. 마지막으로 젃소고기는 송아지를 낳은 경험이 있는 젃소암소에서 생산된 고기입니다. 축평원