

야콘의 식품 영양적 가치

김수정, 진용익, 남정환, 홍수영, 장동철, 정진철

농촌진흥청 국립식량과학원 고령지농업연구센터

Nutritional Value of Yacon as a Food

Su Jeong Kim, Yong Ik Jin, Jung Hwan Nam,

Soo Young Hong, Dong Chil Chang, and Jin Cheol Jeong

Highland Agriculture Research Center, NICS, RDA, Pyeongchang 232-955, Korea

야콘의 유전자원 4계통(HLY1, HLY2, HLY3, HLY4)에 대하여 단백질, 회분, 탄수화물, 식이섬유, 비타민, 프락토올리고당 등의 영양 성분을 분석하였다. 2010년 강원도 평창군 진부면(해발고도 560 m) 시험 포장에서 5월 12일에 정식하여 10월 20일에 수확한 야콘을 시료로 사용하여 농촌진흥청 식품 분석표에 준하여 분석하였다. 야콘은 신선한 괴근 100g당 열량 44~59 kcal, 수분함량이 86~87%, 회분 0.2~0.4g, 단백질 0.5~0.7g, 탄수화물 11.0~13.1g, 지방 0.1~0.2g, 식이섬유 1.4~1.7g, 칼슘 8~10mg, 인 24~31mg, 철 0~0.1mg, 나트륨 1~2mg, 칼륨 154~208mg, 레티놀 0.001~0.004mg, 카로틴 0.001~0.024mg, 티아민 0.03~0.11mg, 리보플라빈 0.02~0.03mg, 니아신 0.3~0.4mg, 아스코르브산 10.6~29.6mg이 들어 있는 것으로 조사되었다. 또한 야콘의 괴근에는 당 함량이 많았는데 생체중 100g당 프락토올리고당 5.7~10.1g, 글루코스 0.3~0.9g, 프럭토스 0.2~0.7g, 슈크로스 0.4~3.3g이 함유되어 있었다. 따라서 야콘은 베타카로틴, 칼슘, 탄수화물 등 14가지 필수영양소를 함유하고 있는 알칼리성 식품으로서 향후 기능성 식품소재로도 이용가치가 높으리라 판단된다.

주요어 : 유전자원, 괴근, 식이섬유, 비타민, 프락토올리고당