



닭고기의 영양가치

닭고기의 정당한 평가

닭고기가 담백하고 맛이 좋다는 것 만으로는 영양학적으로 쇠고기라는 이유가 될 수는 없다.

많은 사람들이 닭고기가 육류 중에서 어떻게 평가되고 있는지 이해하지 못하고 있다.

닭고기는 적육(赤肉)과 고급의 완전한 단백질을 함유하고 있다. 사실상 소수의 보통 육류가 닭고기와 비등하고, 단백질은 닭고기를 따를 만한 것이 없다. 다만 진짜 차이는 닭고기는 적육(赤肉)이 아니고 白肉이라는 차이 뿐이다.

고급단백질

우리들은 신체의 섬유질 근육과 세포를 생성하고 유지하고 재생하는데 불가결한 필수아미노산을 얻기 위하여 고급단백질을 필요로 하고 있다. 닭고기의 아미노산 조성은 쇠고기와 비등한 품질로 잘 균형 잡혀 있다.

다음에 닭고기(고기만)와 쇠고기(보통 기름이 있고 뼈는 없는 것)의 단백질과 각 아미노산 함량을 표시하는 표가 있다. 이 수치는 각각 113g(4 온스)의 고기를 기초로 한 수치이며 특히 닭고기는 같은 양의 쇠고기보다 많은 단백질을 함유하고 있다.

각부위별 영양분

가슴고기와 아랫다리고기와 같이 닭고기의 다

표 1. 단백질 및 아미노산 조성
(닭고기 및 쇠고기)

	닭고기 (113g)	쇠고기 (113g)
단 백 질	23.4 gm	20.6 gm
트립토판	0.28gm	0.24gm
트레오닌	0.99gm	0.91gm
이소루신	1.23gm	1.08gm
루 신	1.69gm	1.69gm
라 이 신	2.05gm	1.80gm
메치오닌	0.61gm	0.51gm
시 스티	0.31gm	0.26gm
페닐알라닌	0.92gm	0.85gm
티 로 신	0.82gm	0.70gm
발 린	1.15gm	1.15gm

(자료:1959년 농업식품연감)

른 부위는 여러가지 영양분이 다르다. 예를 들면 1kg의 가슴고기는 164g의 단백질을 함유한 데 반하여 1kg의 아랫다리고기는 113g을 함유하고 있다. 닭의 간은 비타민A의 보고로서 1일 권장 섭취량의 109%를 제공한다. 편의상 다음에 닭고기 각부위에 대한 단백질, 지방, 칼로

표 2. 닭고기 부위별 영양소 분석(뼈포함)

부위별(뼈포함, 날것 구매시)	단백질 g	지방 g	칼로리	탄수화물 g
가슴고기 반쪽1개 (171g)	27.6	3.23	147.7	-
아랫다리 1개 (113g)	12.8	2.65	78.2	-
넙적다리 1개 (113g)	15.4	4.77	108.7	-
날 개 1개 (56.7g)	5.13	2.06	40.6	-
간 113g	22.3	4.2	146.2	3.3

닭고기 각 부위가 제공하는 1일 권장섭취량의 백분비

부위	량	비타민A	니아민	리보플라빈	나이신	철	칼슘	인	단백질
가슴고기	반쪽 1개 (171g)	2.02	4.5	12.37	52.87	8.74	1.46	28.7	61.9
아랫다리	1개 (113g)	1.7	3	12.75	14.63	6.1	0.875	12.65	27.9
넙적다리	1개 (113g)	3.1	3.32	16.6	24.12	7.5	1	15.82	34.2
날개	1개 (56.7g)	1.32	0.75	2.35	5.68	1.56	0.275	5.62	11.2
간	113g	274.5	14.32	166.25	61.25	44.75	0.125	26.75	49.5

(자료 : 1959년 농업식품연감)

리 및 탄수화물 성분표와 여러가지 영양소에 대한 1일 권장섭취량의 상관표를 소개한다.

식품으로서의 높은 가치(저칼로리 식품)

칼로리로 말하면 닭고기는 태양광선의 반사광과 같은 것이다. 다른 보통 육류와 비교하면 닭고기는 칼로리에 있어서 최하위에 속한다. 껍질 없이 구운 가슴고기 85.5g(3 온스)은 115칼로리가 되고 껍질이 붙은 것도 185칼로리밖에 안된다. 같은 크기의 구운 돼지고기는 310칼로리, 햄버거는 245칼로리이며 다른 육류는 더 많은 칼로리를 갖고 있다.

닭고기 요리시는 닭고기의 저칼로리를 유지하여야 한다. 닭고기는 살과 껍질이 다 맛이 있기 때문에 구울 때 기름기를 추가할 필요가 없다. 닭고기는 요리시 저칼로리 양념과 잘 혼합된다. 예를 들면 약초, 신선한 야채, 과일등과 잘 혼합된다. 잘 요리된 닭고기 정찬은 균형된 식사를 하는 사람들의 친국이다.

저지방, 저콜레스테롤 식사

닭고기는 저지방식사를 하는 사람에게는 진짜 도움이 된다. 닭고기보다 더 적은 지방을 가진 육류는 없다. 그러나 닭고기에는 저지방뿐만 아니라 더 좋은 장점이 있다. 닭고기에 함유된 지방산은 2/3가 불포화지방산이고 1/3이 포화지방산이므로 다른 육류지방에서보다 더 많은 리

노린산을 함유하고 있다. 왜 리노린산이 중요한가? 리노린산은 성장과 재생에 필요하기 때문이다. 리노린산이 지방의 25% 또는 그 이상으로 소모되면 리노린산은 어떤 식사조건 하에서 성인의 혈중콜레스테롤을 저하시킨다. 이점은 닭고기가 콜레스테롤 조정식사에 있어서 왜 요청되는가 하는 이유이다.

껍질을 없애야 하나?

소비자들은 저지방 또는 저칼로리식사를 하는 사람에게 대하여서 요리시 닭껍질을 없애야 하는가 질문을 한다. 해답은 저지방이 대단히 소망스러울 때에 한해서만 껍질을 없애면된다. 닭껍질은 100g의 생육에 17.1g의 지방을 함유할 뿐이다.

저 소듐 식사

닭고기는 저소듐(sodium) 식사에도 적합하다. 닭생육의 껍질없는 가용부위 100g은 연한 색의 고기의 경우 50mg, 또 진한 색의 고기의 경우 67mg의 소듐을 함유하고 있다.

고영양식 요리법

다음에 닭고기를 가지고 그 좋은 단백질과 다른 영양소를 가장 잘 이용하는 요리법을 소개한다. 이 요리는 다른 요리와 잘 어울린다.

닭고기국 (Simmered Chicken)

〈준비물〉

- 버터 1/2컵 혹은 마가린
- 1/2컵 밀가루
- 1/2 티스푼 소금
- 1/2티스푼 말린박하잎
- 3 컵 닭고기국물
- 2 1/2컵 삶아서 작친 닭고기
- 2컵 (1 파운드) 크림형 코테지 치즈
- 계란 약간 거품낸 것 1개
- 227g (0.5 파운드) 라상국수 (익혀서 건져낸것)
- 284g (10 온스) 시금치
- 1/4 파운드 모자레라 치즈 (얇게 썰음)
- 1/4컵 파르메산치즈

큰 냄비에 버터를 녹여 밀가루 소금과 박하잎을 섞고, 닭고기국물을 부어 계속 저으면서 진하게 되고 끓을 때까지 가열한 후 닭고기를 넣는다. 코테지치즈와 거품낸 계란을 섞는다. 13×9×2 인치 구이용 접시에 기름을 약간 칠고 맨 밑에 닭고기혼합물의 1/3을 놓고 국수 치즈와 계란 시금치와 모자레라치즈의 각 반씩을 얹은 후, 이를 다시 반복하고 마지막에 닭고기혼합물의 1/3을 놓고 맨위에 파르메산치즈를 놓아 191°C 오븐에 45분간 굽는다. 그후 10분간 식힌 후 먹으면 된다. 6인분 완성.

닭고기 '라상' (Chicken Lasagne)

〈준비물〉

- 3 파운드 닭한마리. 통으로 또는 각쳐서
- 2 1/2 컵 물
- 양파 한개 썰어서
- 세로리 두개
- 월계수잎 약간
- 1 티스푼 소금
- 1/4 티스푼 후추

표 3. 닭고기의 영양성분

비타민과 광물질	1일 권장 섭취량	100g의 군 닭고기 흰 고기와 진한색고기 평균	백분비
비타민A	5,000IU	105IU	2.1%
비타민C	60mg	-	-
지 아 민	1.5mg	0.06mg	4.0%
리보플라빈	1.7mg	0.17mg	10 %
나이아신	20mg	8.6 mg	43.0%
칼 슈	1.0 g	12mg	1.2%
철 분	18mg	1.5 mg	8.3%
비타민D	400I.U	-	-
비타민E	30I.U	-	-
비타민B ₆	2.0mg	-	-
비타민B ₁₂	6 μg	-	-
인	1.0 μg	247mg	24.7
옥 도	150 μg	-	-
단 백 질	45g	29.8g	66.2%
지 방	-	4.9 g	-
탄수화물	-	-	-
칼 로 리	-	171	-

(자료 : 미국농무성 소비자식품경제 조사국)

전부 냄비에 넣고 끓인 후 뚜껑을 꼭 닫고 열을 약하게 하고 1시간 쪄낸다. 국물을 걸르고 닭과 국물을 냉장했다가 곧 꺼내 먹는다.

영양성분

닭고기가 제공하는 전체의 영양가를 이해하기 위하여 다음에 100g의 요리한 닭고기의 전체 영양성분과 1일 권장섭취량과의 100분비를 계산한다.

상기표에서와 같이 닭고기는 완전한 단백질의 훌륭한 공급원이며, 이것이 다이어트식사에 근본적인 기여가 된다. 닭고기에는 탄수화물과 비타민C가 함유되어 있지 않고 또한 철분과 리보플라빈과 지아민이 적다. 그러나 닭간은 비타민A와 B의 보고이며 철분은 100g당 소간이 6.5g 함유한데 비하여 7.9g을 함유하고 있다.