



돼지고기와 콜레스테롤 함량

— 돼지고기엔 콜레스테롤이 적당량 들어 있다 —

돼지고기는 돼지체형의 생김새에도 그 이유가 있겠지만 먹으면 돼지처럼 되지 않을까 하는 기우를 갖게 되기 쉽다. 정육점에서 지방이 많은 돼지고기를 앞에 두면 생각지도 않게 움칠하는 일이 종종 있게 된다.

아래의 영양성분표를 보면 지방분이 많은 삼겹살은 별도로 하고 다른 부위는 쇠고기나 닭고기의 날개쪽지의 칼로리와 거의 같으며, 돼지고기는 살이 찐다고 착각하여 동물성 단백질을 덜 먹고 야채만을 먹는 사람이

있으나 이런 사람일수록 오히려 여위지 않는다.

우리들의 몸에서 단백질은 수분 다음으로 많은 것이다. 단백질이 부족하면 새로운 조직이 생겨나기 어렵고 혈관은 탄력성을 잃어 터지거나 끊어지기 쉽게 된다. 그러므로 탄력성이 있는 피부나 혈관을 갖기 위해 동물성 단백질을 확실하게 섭취하지 않으면 안된다. 그에 더하여 단백질은 체내에 축적되지 않기 때문에 단백질로 살찔수는 없다.

역으로 단백질이 체내에서 연소될 때 에너지를 소비하기 때문에, 단백질을 취하면 여분인 중성지방을 연소하여 버리므로 오히려 여분의 고기를 섭취하여야 하는 것으로 된다고 한다.

다이어트를 위해 고기(肉)를 먹지 않으면 피부가 꺼슬꺼슬해 지던가 머리카락에 윤기가 없어지고 끝이 갈라지는 경향이 일어난다고 한다.

아름다워지기 위해서는 고기가 갖는 동물성 단백질은 불가결한 것이다.

그러면 하루에 얼마만큼의 양을 먹어야 할 것인가?

성인의 남자는 하루에 70g, 여자는 60g의 단백질이 필요하므로 돼지고기이면 150g이 적량이다. 이 정도 먹어서는 괜찮다. 일본인은 고기를 먹는 양이 아직도 적은 편이다. 그러나 돼지고기는 지방분이 많으므로 아무래도 비만을 연상하게 되나 「돼지고기의 지방은 다른 고기에 비해 리놀산의 함유량이 뛰어나게 높다. 쇠고기의 3.3%에 비하여 돼지고기는 12.8%나 가지고 있다. 또 돼지고기는 콜레스테롤의 멍치인 것처럼 생각하고 있으나, 실은 콜레스테롤을 분해하는 불포화지방산을 함유

〈표 1〉 돼지고기 · 쇠고기 · 닭고기의 영양성분표

육류별	식품명	에너지	단백질	지방	무 기 물					비 타 민			
					칼슘	인	철	나트륨	칼륨	A	B ₁	B ₂	C
돼지고기	어깨로스	233	17.9	16.6	7	140	1.3	45	280	17	0.85	0.26	2
	삼겹살	417	13.2	38.3	4	95	0.9	39	180	40	0.62	0.17	1
쇠고기	등심	232	19.2	15.7	5	150	2.5	45	330	30	0.10	0.24	1
	어깨로스	328	16.2	27.5	5	130	2.1	40	240	55	0.06	0.18	2
닭고기	가슴살	105	23.7	0.5	4	190	0.5	30	390	17	0.10	0.10	2
	어깨쪽지	221	17.2	15.8	26	95	0.8	80	120	200	0.05	0.11	1

하고 있다」

비만의 원인으로 되는 것은 불포화지방산이 아니고 파르스테아린산등의 포화지방산이다.

돈육의 20%는 동물성 단백질이다. 단백질은 여분인 중성지방을 연소시키기 때문에 여분에 고기를 더 먹어야 한다. 그리고 돈육의 지방에는 리놀산이 쇠고기의 4배이고 리놀산은 콜레스테롤을 분해한다.

인스턴트 라면이나 카레라이스 또는 포테토칩 등에 보존식의 많은 것은 야자유를 사용한 것으로 포화지방산을 대량포함하고 있다. 특히 포테토칩은 분량의 30%가 지방이다. 돈육을 멀리 하기보다 이와같은 것을 삼가는 것이 선결문제이다.

마가린이나 커피용의 후렛쉬밀크는 식물성이므로 걱정이 없이 안심하고 먹기 쉬우나 마가린의 중에는 리놀산을 으개어 굳힌 것이 있으므로 주의하여야 한다. 그러므로 구입시에는 리놀산이 들어있다고 표시되어 있는 것을 사도록 해야 한다.

또한 <표2>를 보면 이외에도 돼지고기에 콜레스테롤이 적다는 것에 놀랄 것이다.

<표2> 대표적인 식품의 콜레스테롤 함량

품	목	콜레스테롤양 (mg/100g)	기준량
육 류	쇠 고 기	125	-
	돼 지 고 기	83	-
	닭 고 기	112	-
어 류	정 강 이	80	중 1마리
	도 미	80	한토막 80g
	꽂 치	108	한마리 85g
조개, 갑각류	오 징 어	433	작은것 한마리 160g
	새 우	245	
유 지 류	모 시 조 개	76	
	버 - 터	240-344	

콜레스테롤의 결핍은 빈혈이나 뇌졸중의 원인이 되며, 하루에 500mg을 식물로부터 섭취하도록 하자.

돼지고기는 얼핏 생각하기에 콜레스테롤의 뭉치인 것처럼 생각하기 쉬우나, 실은 콜레스테롤을 분해하는 불포화지방산을 함유하고 있다.

돼지고기가 비만이나 성인병의 원인이 된다고 하는 것은 큰 잘못이다. 동물성의 지방을 피하고 콜레스테롤을 줄인다는 것은 구미에서나 할 이야기이고 일본은 오히려 지나치게 삼가한다고 생각된다. 콜레스테롤의 결핍이 실은 더 무서운 것이다.

콜레스테롤은 다음과 같은 작용을 하고 있다.

- ① 체세포와 적혈구를 포함한 세포막의 재료로 되어 있다.
- ② 담즙산(膽汁酸)의 소재로 된다.
- ③ 성호르몬이나 부신피질(副腎皮質)호르몬의 재료로서 필요하다.

이상의 사실에서 알 수 있는 바와 같이 우리들의 몸에 있어서 콜레스테롤은 아주 중요한 것이다. 부족하면 빈혈이 되던가 생리가 불순하여지고 심하면 혈관이 끊어 지기도 한다. 반대로 지나치게 섭취하면 혈관 내벽에 붙어서 동맥경화로 되는 것으로 되나, 그것은 하루에 140g 이상의 지방을 먹고있는 구미인의 경우이고, 일본인은 음식물에서 더 많이 콜레스테롤을 취할 필요가 있다.

콜레스테롤의 섭취량이 너무 적으면 오히려 콜레스테롤이 증가한다는 것은 전술한바 같다.

그러므로 지방을 겁내지 말고 반드시 음식물로부터 취하도록 할 것이며, 돼지고기는 비타민 B₁이나 리놀산을 풍부하게 함유하고 있으므로 살찐다는(비계살) 선입감을 버리고 영양적으로 아주 기막힌 식품이라는 것을 인식하도록 하자. **●**

<자료제공 : 정영철 전무(선진축산(주))>