

돼지고기는 비타민 B₁의 보고

돼지고기는 비타민 B₁의 보고이다. 쇠고기의 약 10배이고 열을 가하여도 파괴되지 않는다. 값이 쌀 뿐만 아니라 여러가지 요리에 응용할 수 있는 돼지고기는 우리들의 식탁에서 떼어 놓을 수 없는 식품의 하나이다. 늘 아무 생각없이 먹고 있는 돼지고기의 영양가나 필요성에 대하여 일본 여자영양대학의 하세가와 교수의 견해를 소개한다.

「먼저 돼지고기는 육류중에서 뛰어나게 비타민 B₁을 많이 함유하고 있다. 쇠고기와 비교하면 10배 정도가 되며, 돼지고기 100g을 먹으면 하루의 소요량을 취할 수 있는 정도이다」라고 했다.

비타민 B₁은 포도당의 대사를 촉진하고 신경계통을 안정시키는 작용을 한다. 부족하면 짜증이 나든가 각기병(脚氣病) 등의 신경염을 일으키기도 한다고 한다.

「비타민 B₁이 적은 쌀밥에 B₁이 풍부한 돼지고기를 곁들이면 아주 좋은 식생활이 된다」는 뜻에서 커들렛 덧밥은 요리의 발생은 물론 영양적인 면에서도 일본인이 만들어낸 우수한 요리라고 한다.

비타민 B₁은 열에 약하다고 하나 「육류에 포함되어 있는 B₁은 열을 가하여도 쉽게 파괴되지 않고, 단지 장

시간 삶든가 조리법에 따라 다소 달라진다」고 한다. 베이컨이나 햄 등의 가공품에도 비교적 B₁이 남아 있으므로 돼지고기는 비타민 B₁의 보고라 할 수 있다.

B₁을 많이 함유하고 있는 돈육의 부위는 어깨, 불기살 등 기름끼가 적은 로-스 등이나 큰 차이는 없다고 한다.

돈육의 지방은 리놀산이나 오레인산이 많은 좋은 지방으로 식물성 기름에 가까운 성분이다.

돈육의 지방은 연하다. 이것은 오레인산을 주성분으로 하고, 더욱 리놀산 등의 불포화지방산을 비교적 많이 포함하고 있기 때문이다. 불포화지방산에는 우리들의 혈액중에 콜레스테롤의 치(值)를 낮추고 담즙산(膽汁酸)으로 바꾸어 가는 요인의 하나인 다가불포화지방산(多價不飽和脂肪酸)이 있다 즉, 돈육의 지방은 식물유(植物油)에 가깝다고 할 수 있다. 그러나 식물유의 경우 산화하면 과산화지질(過酸化紙質)이라고 하는 유기물질로 변하기 쉬우므로 관리에 주의하지 않으면 안된다. 또 될 수 있으면 냉암소(冷暗所)에 보존하고 공기에 접촉하지 않도록 하고, 같은 기름을 몇번씩 되풀이 하여 사용하지 않도록 한다. 그러나 돈육의 경우에는 그와같

콜레스테롤은 먹는 음식에서만이 아니고 간장에서도 합성하므로 콜레스테롤의 섭취량을 줄이면 오히려 간장의 활동이 활발해져서 계속 콜레스테롤을 합성해 간다.

은 번거로움이나 걱정이 없다.

돼지고기를 곤포(昆布)나 두부와 함께 많이 먹고 있는 곳은 성인병이 적고 일본에서는 장수하는 사람이 많다고 한다.

이곳에서 새롭게 돈육에 관한 하세가와 교수의 연구 결과를 알아 보기로 한다.

연구실의 여자학생 20명이 첫째주에는 돈육 100g만, 둘째주에는 돈육 100g에다 두부 200g, 셋째주에는 돈육 100g에다 곤포 등 해초류 200g을 매일 계속 먹인 결과 「돈육 100g을 짜맞춘 식단으로 1주간 계속 먹은 후의 총 콜레스테롤의 치(値)는 변하지 않고, HDL 콜레스테롤은 오히려 높아진 경향이 있었고, 더욱이 이 식단에 제2, 3주에 두부 해초류를 더한 결과 혈액중의 콜레스테롤은 상당히 내리고 HDL 콜레스테롤도 내렸다」고 한다.

두부의 원료인 콩에는 콜레스테롤을 낮추는 시토스테롤이 함유되어 있고, 곤포 등 해초류에는 콜레스테롤을 저해하는 식물섬유가 많기 때문에 2주째와 3주째로 가면서 콜레스테롤이 낮아지는 것으로 생각하고 있다.

「혈액속에는 콜레스테롤을 간장으로부터 세포에 운반하여 가는 LDL와 세포로부터 간장에 운반을 하는 HDL가 있으며, 전자를 소위 말하는 나쁜 옥으로 후자를 좋은 옥으로 불리어 지는 연유이기도 하다」. 이와같은 것으로서 돈육 즉 콜레스테롤이다라고 하는 것은 오해

라는 것을 알 수 있다.

돈육에는 다른 육류에 비하여 콜레스테롤이 비교적 적어 돈육을 매일 계속 먹어도 결코 콜레스테롤치는 올라가지 않는다.

하세가와 교수가 돈육에 눈을 돌리게 된 동기는 일본의 오끼나와가 일본에서 제일의 장수현(長壽賢)이라는 데서 연유됐다고 한다. 1985년도 일본의 국민영양조사에 의하면, 오끼나와는 전국 평균에 비하여 약 1.3배의 돈육을 먹고 있음에도 불구하고 동맥경화나 뇌졸중 등에 질병이 적고 평균 수명이 길다고 보고하고 있다.

「실제로는 이 조사보다 더 많은 돼지고기를 먹고 있는 것으로 하세가와 교수는 생각하고 있다. 오끼나와에서는 고기만이 아니고 내장과 귀, 그리고 족 등 거의 모든 부분을 먹고 있기 때문이라고 한다」.

역학조사(力學調査)에 의하면, 돈육만이 원인이 아니겠지만 오끼나와 사람들은 총 콜레스테롤치는 낮고 HDL 콜레스테롤치는 높다고 하는 결과가 나와 있다. 통상 콜레스테롤은 나쁜 것이라고 생각하기 쉬워 섭취에 지나치지 않도록 주의하고 있으나, 일본의 경우 세계적인 권고치와 거의 같은 정도로 결코 지나친 섭취를 하고 있지 않다고 하세가와 교수는 말하고 있다.

콜레스테롤은 먹는 음식에서만이 아니고 간장에서도 합성하므로 콜레스테롤의 섭취량을 줄이면 오히려 간장의 활동이 활발해져서 계속 콜레스테롤을 합성해 간다. 지나치게 섭취를 삼가는 것은 오히려 좋지 않으며, 1일 500mg을 식물로부터 콜레스테롤을 섭취할 필요가 있다고 한다.

「돼지고기는 콜레스테롤치가 높다고 생각하기 쉬우나 육류중에서 상당히 적은 편이다. 그리고 앞에서 말한 바와 같이 오레인산이나 리놀산 등 불포화지방산을 많이 포함하고, 또 비타민 B₁이 풍부하므로 영양적으로 아주 좋은 식품이며, 야채나 해초류와 식단을 잘 짜 맞추어 좋은 식사를 할 것」을 하세가와 교수는 당부하고 있다. **■**

(자료제공 : 정영철 전무(선진축산주식회사))