

육류의 콜레스테롤 함량분석

식품안전본부 식품안전평가실이 지난 94년부터 95년말까지 2년동안 시중에 유통되는 식품 2백51종의 콜레스테롤 함량을 조사한 결과, 돼지고기 삼겹살의 콜레스테롤 함량이 닭고기, 쇠고기(등심)보다 낮은 것으로 조사됐다. 지난 11월 8일 발표한 조사결과에 따르면 콜레스테롤 함량이 100g 기준으로 돼지고기 삼겹살 55.3mg, 한우 등심 64.2mg, 닭고기 72.6mg으

로 나타났다. 한편, 소머리골, 허파, 간 등 동물내장이나 마른 오징어 등 갑각류에 콜레스테롤이 많이 함유돼 있는 것으로 나타났다. 콜레스테롤 수치가 가장 높은 식품으로는 소머리골(2,247.5mg), 계란 노른자(1,201), 건조 꿀뚜기(1,201), 마른 오징어다리(1,106) 등으로 나타났다.

한국식품성분에 관한 연구(콜레스테롤 함량 분석)

식품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방** (g/100g)
소(머리골)	2,247.5±33.3	—
육포	161.1±72.5	—
개구리고기	122.3±3.9	0.4
닭고기(구운것)	120.0±1.9	13.6
토끼고기	99.5±8.4	4.9
꿩고기(수컷)	93.9±1.9	0.8
닭(살코기)	72.6±5.0	—
칠면조 고기	68.3±8.4	—
쇠고기(한우·등심)	64.2±1.7	6.8
소혀	61.0±4.4	19.3
쇠고기(수입우·등심)	60.4±5.3	6.8
돼지고기(목살)	59.7±9.0	4.5

식품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방** (g/100g)
멸치(생)	112.8±32.6	4.1
도루묵(생)	107.4±27.3	7.5
번데기(통조림)	102.9±13.9	13.3
광어(생)	93.7±12.1	4.1
박대(반건조)	91.8±24.1	1.1
불락(생)	91.6±6.9	2.9
방어(생)	89.1±44.1	5.8
가오리(생)	88.4±3.8	0.5~1.0
대구(생)	77.4±22.7	0.5
가물치(생)	73.7±5.7	0.8
송어(생)	73.2±3.8	4.1
정어리(생)	71.9±8.2	9.1

식 품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방 (g/100g)
돼지고기(삼겹살)	55.3±8.7	25.6
쇠고기, 수입우, 우둔	54.8±18.8	4.5
양고기(살코기)	52.9±4.2	8.0
쇠고기(수입우·사태)	52.9±2.6	4.6
쇠고기(수입우·양지)	52.5±4.6	12.8
쇠고기(한우·양지)	50.9±3.9	3.6
쇠고기(한우·안심)	49.1±5.8	1.9
쇠고기(한우, 사태)	48.7±2.6	5.6
쇠고기(한우·우둔)	47.2±3.7	12.9
쇠고기(한우·홍두깨)	45.5±0.4	6.7
선지	34.1±0.8	—
쇠고기 (수입우·홍두깨)	32.4±3.2	14.9
미트볼(냉동)	24.2±9.4	16.4
꿀뚜기(자건품)	1,201.0±75.7	6.6
오징어(건·다리)	1,106.0±111.4	—
뱅어(포)	833.8±74.2	8.2
오징어(건·몸통·껍 질포함)	678.8±52.5	—
오징어(건·몸통·껍 질제거)	607.4±18.8	—
대구(포)	562.9±107.7	0.7
문어(건)	549.3±102.0	3.1
한치(생)	501.0±41.0	—
오징어(구운것, 다리)	439.1±83.3	—
오징어(구운것, 몸통)	395.4±74.8	1.2
오징어채(건)	384.5±20.9	2.7
날치(알)	377.8±20.4	—
연어(알)	346.3±103.2	15.0
오징어(훈제품)	336.1±11.3	2.5
대구내장(생)	299.8±50.3	—
캐비아(생)	258.4±32.4	—
양미리(반건조)	248.6±47.4	6.7
명태(노가리·건)	235.1±8.0	2.6
쥐취(포)	201.4±8.7	0.6
빙어(생)	200.7±4.9	0.8
연어(훈제품)	176.8±10.1	9.7
송사리(생)	134.9±5.0	—
뱅어(생)	128.8±10.6	1.1

식 품	콜레스테롤 (mg/100g)	지방 (g/100g)
학꽂치(생)	68.4±9.0	6.0
적어(생)	67.5±2.7	3.0
도다리(생)	66.7±6.9	0.7
빠가(생)	54.3±4.9	—
농어(생)	54.2±2.9	1.9
서대(생)	49.5±20.1	1.1~1.2
고등어(염장품)	46.7±26.7	6.2
전어(생)	31.0±0.7	2.7
훈합어육소시지	13.9±0.9	6.9
보리새우(건)	397.0±5.3	0.7
두절새우(건)	379.6±133.1	6.9
새우(대하·생)	296.1±3.0	0.6
꿀뱅이(통조림)	141.6±21.2	2.6
새우(소하·생)	112.0±8.7	0.8
새우 튀김(냉동)	41.8±5.0	0.4
맛살(생)	39.4±0.9	0.9
명란젓	350.4±54.9	3.0
꿀뚜기젓	239.3±93.5	2.0
오징어젓	177.6±28.5	0.9
명태(참란젓)	165.0±42.8	3.2
새우젓	138.5±54.5	2.6
밴댕이젓	132.7±1.8	4.9
아가미젓	132.4±35.8	—
멸치젓	108.8±14.5	11.2
굴(어리굴젓)	54.1±21.1	2.7
조개젓	44.1±5.8	4.3
멸치액젓	tr	—
오리알(난황)	1,348.3±26.5	—
오리알(전란)	630.9±71.1	13.9
오리알(난백)	ND	—

* 자료제공 : 식품의약품 안전본부