

육가공제품에 대한 이해

1) 육가공품은 말 그대로 고기를 가공한 식품이다. 영양 많은 고기를 좀더 맛있고 먹기 좋게 하기 위해 개발된 제품이라는 뜻이다. 육가공품은 엄격한 위생관리를 통해 제조되고 있으며 외부로부터의 오염을 방지할 수 있도록 위생 포장되어 유통·판매되기 때문에 더욱 위생적이고 완전한 제품이다. 특히 우리 나라 육가공업계는 식품업계가운데 국내 최초로 HACCP(식품위해요소중점관리기준)를 도입하여 보다 과학적·체계적인 관리에 의해 위생적이고 안전한 제품을 생산하고 있다. 한편, 육가공품은 살이 찌는 것과 무관하다. 햄이나 고기를 많이 먹으면 살이 찐다고 생각하는 사람들이 의외로 많다. 어느 음식이나 필요 이상으로 많이 먹으면 살이 찌는 것은 당연하다. 우리나라 사람들의 경우 비만의 주된 이유는 탄수화물 때문이지, 단백질 때문이 아니라는 것을 염두에 둬야 한다. 마지막으로 안전한 첨가물임을 기억해 주기 바란다. 흔히들 식품에 첨가되는 첨가물은 무조건 몸에 좋지 않다고 생각하지만 사실이 아니다. 식품에 들어가는 첨가물은 식품 보존과 독특한 맛을 내기 위해서 필수불가결하다. 첨가물이 무조건 우리 몸에 해롭다면, 겨울철 우리에게 필수적인 김장김치의 보존과 맛을 내기 위해 반드시

들어가는 젓갈과 소금, 기타 양념은 어떻게 이해해야 할까? 인간에게 즐거움을 가져다주는 식욕증진을 위해 쓰이는 조미료는 맛깔스런 맛을 위해서라도 적당량 정도는 쓰는 것이 좋다. 특히 첨가물과 관련하여 돼지고기의 약 70%를 육가공품으로 소비하는 미국의 경우보다 우리 나라는 더욱 엄격하게 허용품목과 허용량을 제한하고 있다.

2) 성장기 필수아미노산 함유, 동물성 단백질 하루 15g이하가 되면 결핍 증세, 쌀 주식 동양인 육류섭취 너무 적어 문제 - 3대육류 1인 소비량 美의 4분의1, 日의 절반임.

육류나 육가공품은 양질의 단백질 공급원으로서 특히 아이들의 성장발육에 없어서는 안되는 필수 아미노산을 많이 함유하고 있는 식품이다. 하루에 동물성 단백질 즉 육류 생선 우유 계란 등이 30g 함유된 식사라면 충분한 단백질 섭취가 된다. 그러나 동물성 단백질이 15g 이하가 되면 대개 단백질 결핍증을 일으키게 된다. 한 예로 평균적인 활동을 하는 50대 남성이 1일 2,200칼로리의 식사를 취하는 것이 적당하다고 하면 그 중에 30g의 단백질을 육류와 육제품으로 섭취하면 좋다. 하루에 30g의 단백질을 섭취하려면 100g정도의 육류

를 먹어야 한다. 하루 500g이 넘는 육류를 섭취하는 미국인들은 동물성 지방 과잉섭취에 의한 성인병으로 문제가 많지만, 쌀을 주식으로 하면서 하루 100g미만의 육류를 섭취하는 동양인은 동물성 단백질 섭취가 너무 적어 문제이다. 우리나라는 서양에 비해 상대적으로 육류섭취가 많이 부족한 상태이지만 절대적으로 필요한 섭취량을 따져도 부족하기는 마찬가지이다. 우리나라 사람 가운데 아직은 고기를 많이 먹어 문제가 되는 사람은 그리 많지 않다. 또한 요즘 주위에서 육류섭취에 따른 비만이나 육가공품에 첨가되는 첨가물 등에 대한 우려의 목소리가 커지면서 육류섭취에 대한 거부 현상이 일어나기도 하고 있다.

앞에서 언급한 바와 같이 우리나라에서는 육류 과다 섭취로 인한 비만 문제보다 오히려 육류 섭취 부족에 따른 필수 단백질 섭취 부족이 문제가 되며 육가공품에 첨가되는 첨가물은 가공품의 질을 향상시키기 위한 물질로 건강에 악영향을 미치는 물질이 아님을 명백히 해야 한다. 인체를 구성하고 있는 단백질은 매우 다양하다. 하지만 모두 똑같이 여러 종류의 알파 아미노산이 길게 결합한 구조를 갖고 있다. 아미노산을 필수 아미노산과 비필수 아미노산으로 나눌 수 있는데 비필수 아미노산의 경우 체내에서 부족하면 만들어 질 수 있지만 필수 아미노산의 경우 체내에서 생산되지 않기 때문에 음식이나 보조 식품으로 섭취해야 한다. 필수 아미노산은 리신(lysine), 류신(leucine), 아이소류신(isoleucine), 메치오닌(mecthionine), 페닐알라닌(pheylealanine), 트레오닌(threonine), 트립토판

(tryptophane), 발린(valine)등 8개의 아미노산이 이에 속하며 만약 필수 아미노산의 섭취가 부족하거나 공급되지 않으면 다른 아미노산도 그 기능을 충분히 발휘하지 못한다. 이상적인 단백질의 경우 이 필수 아미노산이 30 포함되어 있는 것이 좋다. 성인남자의 몸에는 대략 10kg의 단백질이 있다. 건강을 유지하려면 매일 50g 정도의 단백질을 먹어야 한다. 물론 이 단백질에는 필수 아미노산이 골고루 들어있어야 한다. 필수 아미노산이 골고루 인체의 비율에 맞게 들어있을 때 우리는 그 단백질을 고급 단백질이라 부른다. 음식물이 지니고 있는 단백질의 양과 실제로 근육을 만드는 데 사용되는 단백질의 양에는 매우 큰 차이가 있다. 단백질의 효율성(Protein Efficiency Ratio)은 단백질식품의 등급을 나타내는 척도로서 식물성 단백질의 효율성은 낮는데 동물성 단백질의 효율성은 더 높다.

육류와 생선 등은 식이요법 계획에 의해서 매일 규칙적으로 섭취해주는 것이 효과적이다. 쇠고기 생선 닭고기 및 계란 등에서 얻어지는 동물성 단백질은 8가지 필수아미노산이 모두 함유되어 있기 때문에 식물성 단백질보다 나은 균형을 제공하는 것은 사실이다. 식물성 식품에서는 아미노산이 골고루 함유되어 있지 않거나 또는 필요한 양만큼 존재하지 않는다. 이런 이유에서 야채들은 낮은 단백질 효율 비율을 지니는 것으로 말해지고 있다. 그러므로 바람직한 건강을 위해서는 동물단백질인 육류를 충분히 섭취하는 것이 중요하다고 할 수 있다.