

새우에 대한 오해 vs 진실

이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

찬바람이 불며 새우가 제철을 맞았다. 한창 살이 오른 대하(왕새우)는 가을철 별미 중 별미. 그러나 맛있는 새우를 눈앞에 놓고도 입맛만 다시는 사람들이 있으니, 바로 콜레스테롤이 그 원인. 과연 먹어야 할지 말아야 할지, 선선한 가을바람과 함께 제철 만난 새우의 오해와 진실을 알아보자.

새우는 대표적인 저열량, 고단백 식품이다. 새우가 저열량 식품인 이유는 지방의 함량이 1.3%로 매우 적기 때문이다. 반면에 단백질은 19%로 돼지고기, 소고기와 맞먹는다. 이렇게 열량은 낮고 단백질은 풍부하니 다이어트가 필요한 사람에게 안성맞춤이다.

새우에는 여러 가지 무기질도 풍부하게 들어있다. 그중에서도 가장 풍부한 무기질은 칼슘. 새우의 칼슘 함량은 일반적인 어류의 3~4배, 육류보다는 7~8배 정도 많이 들어있다. 칼슘은 골격을 이루는 성분으로 어린이의 성장에 도움이 되며, 노인의 골다공증 예방에도 효과적이다. 그뿐만 아니라 칼슘은 혈압을 정상으로 유지

하고, 근육의 수축 및 이완을 조절하는 중요한 역할도 한다.

그러나 이렇게 영양상으로 우수한 새우의 발목을 잡는 것이 있으니 바로 콜레스테롤. 실제로 새우는 콜레스테롤이 매우 많은 식품이다. 그러나 아이러니하게도 새우를 먹었을 때 콜레스테롤이 혈중에서 심각한 수준으로 올라가지는 않는다. 그 이유는 혈중 콜레스테롤이 식품으로

섭취한 콜레스테롤의 양에 비례적으로 증가하지 않기 때문이다.

반대로 식품 중 포화지방은 몸속에서 콜레스테롤을 합성하는 재료로 사용되기 때문에 오히려 지방함량은 혈중 콜레스테롤 상승요인이 된다. 따라서 포화지방이 많이 들어있는 돼지고기 삼겹살은 새우보다 콜레스테롤 함량은 낮아도 혈중 콜레스테롤 상승효과는 더 크다.

새우를 먹어도 콜레스테롤이 높아지지 않는 또 다른 이유는 타우린이다. 타우린은 콜레스테롤을 낮추는 기능성 성분으로 타우린의 약효가 밝혀지기 이전에는 식품 중 콜레스테롤 함량에 따라서 위험 등급을 나누었지만 현재는 콜레스테롤과 타우린의 비율





을 고려하여 위험 등급을 나눈다.

새우에는 콜레스테롤이 많지만 타우린 또한 많이 들어있기 때문에 고위험 식품이 아닌 셈이다. 피로 회복제로도 널리 알려진 타우린은 혈중 콜레스테롤을 낮출 뿐 아니라 면역력 강화, 혈당조절, 혈압조절 등의 기능도 밝혀져 있다.

새우를 먹을 때 꼬리나 머리를 함께 먹으면 콜레스테롤을 걱정할 필요가 없다는 속설도 있다. 이것은 새우의 꼬리나 머리 등 단단한 껍질부분에 아미노당의 일종인 키틴이 들어있기 때문에 생겨난 말이다. 키틴을 가공해서 만든 키토산이 건강식품으로 널리 판매되면서 새우껍질도 주목받았다. 키토산은 콜레스테롤을 낮추고 혈압을 떨어뜨리며 암을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려졌다.

그러나 새우의 껍질에 들어있는 키틴은 가공과정을 거쳐 만들어진 키토산의 효능과 달리 인체에서 거의 작용하지 못하고 그대로 배설되어 버린다. 즉, 먹어 봐도 별 소용이 없는 것이다. 따라서 새우를 먹을 때 반드시 꼬리나 머리를 먹어야 할 필요는 없다.

더 중요한 것은 새우를 어떻게 조리해서 먹느냐 하는 것이다. 만약 콜레스테롤이 걱정된다면 새우를 튀기지 말고 찌거나 구워서 먹으면 된다. 새우를 튀긴다고 해서 새우에 들어있는 콜레스테롤이 증가하는 것은 아니지만, 튀김은 지방의 섭취량이 증가하기 때문에 체내에서 콜레스테롤의 합성을 증가시킬 수 있다.

힘차게 꼬리를 팔딱이는 새우를 보면서 많은 사람들이 스테미나 증진을 생각한다. 정말 새우가 정력식품이 될 수 있을까? 실제로 새우는 성 기능 향상에 도움이 될 수 있다. 대부분 정력식품이 고단백식품인 이유는 단백질

섭취가 체력, 지구력에 절대적으로 요구되기 때문이다. 그런데 단백질 함량이 같은 식품이라도 단백질을 구성하는 아미노산의 종류는 천차만별이고 그에 따라 효과도 달라진다.

새우의 단백질을 구성하는 아미노산 중에는 유독 아르기닌(arginine)이 풍부하다. 새우의 아르기닌 함량은 일반 어류나 육류의 2~3배 수준이다. 그런데 최근 연구 결과 아르기닌은 발기불능을 효과적으로 치료할 수 있는 기능성 아미노산으로 밝혀졌다. 아르기닌이 발기에 필요한 신경전달에서 효소활성에 중요한 역할을 하기 때문이다. 아르기닌이 풍부한 새우는 부작용 없는 천연 비아그라인 셈이다.

간혹 새우가 알레르기를 유발하는 식품으로 분류되기도 한다. 따라서 이유식에는 신중하게 사용하여야 한다. 처음 아이에게 새우를 먹일 때에는 소량씩 시작하여 알레르기 유무를 충분히 확인한 후 먹이는 것이 좋다. 또 식품 알레르기는 유전성이 있기 때문에 혹시라도 부모에게 새우 알레르기가 있다면 아이에게 먹이지 않는 것이 안전하다.

이제 새우에 붙어있는 '콜레스테롤을 높이는 식품'이라는 불명예스런 꼬리표는 떼어주자.

이 가을, 새우가 최고로 맛있고 영양도 만점일 때 새우의 매력에 빠져보는 건 어떨지? ㉞