

닭고기의 영양

닭고기는 값싸고 영양가가 높은 식품으로 빠르고 간편하게 조리할 수 있다. 백색육(White Meat)으로 지방과 염류 함유량이 적어 담백하다. 또한 닭고기의 섬유소는 부드럽고 씹기 편해 소화율이 높으며 그 향이 부드러워 다른 향신료나 식품과 조화가 우수하다.

닭고기의 영양성분별 특징

① 칼로리

칼로리가 낮아 다이어트 중인 사람, 회복기 환자, 노인들의 식품으로 좋다. 단백질원으로서의 닭고기 섭취는 칼로리를 줄여주고 다른 영양소와 균형 있는 섭취가 가능하다.

② 단백질

닭고기는 25~35%의 단백질을 함유하는 반면, 쇠고기는 21~27%, 돼지고기는 23~24%를 함유하고 있다. 닭고기는 소화가 용이하고 인간의 식품에 필요하다고 알려진 모든 아미노산을 풍부하게 함유하고 있다.

③ 지방

적색육에 비해 지방이 적고 우수한 불포화지방산을 가지고 있다. 또한, 콜레스테롤이 적어 아테롬성 동맥경화증(고령자에 나타나는 동맥경화증)환자에게 좋은 식품이다.

④ 비타민류

닭고기는 나이아신(niacin)의 우수한 공급원이며 리보플라빈(riboflavin), 티아민(thiamin), 아스코빅산(ascorbic acid)의 좋은 공급원이다.

닭고기 부위별 특성

닭고기는 부위별로 껍질, 살, 지방 세부분으로 나뉘어져 있어, 영양성분 및 요리법이 다양하다. 또한 부분육의 발달로 개인의 취향과 요리법에 따라 각각 색의 맛을 낼 수 있다.

① 가슴살

지방이 적어 맛이 담백하나 근육섬유로만 되어 있어 칼을 너무 가하면 퍼시퍼시하게 된다. 회복기 환자 및 어린이 영양간식에 적합하며 특히 칼로리 섭취를 줄이고도 영양 균형을 이룰 수 있어 다이어트하는 사람에게 좋다.

② 날개살

날개몸통과 날개끝으로 나뉘며, 날개끝은 왕스틱이라고도 하며 젤라틴 성분이 강해 국물을 내는데 좋다. 또한 피부노화를 방지하고 피부를 윤택하게 해주는 콜라겐 성분이 다량함유되어 있어 젊은 여성들에게 특히 좋고, 맛이 좋아 조림이나 튀김요리에 많이 활용된다.

③ 다리살

지방과 단백질이 조화를 이뤄 쫄깃쫄깃하며 근육의 색이 짙다. 성장기 어린이나 활동성이 많은 청소년들에게 좋은 식품이며 다이어트하는 사람은 껍질을 제거하면 지방과 칼로리가 낮아 안심하고 먹을 수 있다.

④ 안심살

가슴살 안쪽에 있는 부위로 육질이 부드럽고 지방이 적기 때문에 담백한 맛을 느낄 수 있다. 소화가 빠르고 단백질 함량이 높아 환자에게 좋다.

⑤ 근위

보래집이라고도 하며 위를 둘러싸고 있는 근육을 말한다. 단백질이 많으며 지방은 거의 없다. 쫄깃한 맛이 좋으며 냄새가 없어 생식도 가능하다. 근육질 부분이 정색을 띠고 있는 것이 신선한 것이다.