

우리 가족 건강 지킴이, 닭고기!! 닭고기는 최고의 건강 보양식



닭고기는 최고의 건강 보양식

닭고기를 이용한 음식 중에서 찹쌀, 밥, 대추, 마늘 등을 넣은 영계백숙이나, 황기, 인삼, 대추 등을 넣은 삼계탕은 근섬유가 가늘어 소화가 잘되어 성장기 어린이 임신부, 수험생, 노약자 등의 최고의 보양식이다. 본초강목에 의하면 닭고기의 약성은 비장과 위장을 따뜻하게 하여 소화력을 강화시키며 골수를 튼튼하고 기운을 나게 하는 것이 특성이다.

반드시 섭취해야 할 필수아미노산의 寶庫(보고)

닭고기의 단백질은 식물성 단백질과 다르게 필수 아미노산함량이 다량 함유되어 있는데, 특히 메티오닌(methionine)의 경우 닭고기가 180mg인 반면, 대두에는 90mg이 함유되어 있고, 어린이 및 환자에 꼭 필요한 히스티딘(Histidine)의 경우 닭고기는 340mg인 반면 대두에는 170mg에 불과하다.

또한 아미노산 중에 필수아미노산의 비율도 대두의 경우는 46.3%인 반면 닭고기는 53.7%으로 7.4% 정도 많은 것으로 조사됐다.

다이어트와 피부미용에 최고

고기를 먹으며 '지방을 많이 섭취하지 않을까' 염려하는데, 닭고기의 가슴살의 지방함량은 0.5~0.7%으로 대부분이 단백질(23.1%)로 구성되어 있어 현대인의 다이어트식으로 최고이며, 날개와 다리부위에 다량 함유된 콜라겐 단백질은 피부를 매끄럽고 탄력있게 만들어 주어 아름다운 피부를 위해서는 반드시 먹어야 할 식품이다.

닭고기의 콜라겐 단백질의 함량은 가슴부위가 1.41mg/g, 날개 3.17mg/g, 다리부위 3.61mg/g, 껍질 38.32mg/g을 함유하고 있다.

뇌조직의 구성물질 함유

닭고기의 지방은 식물성 지방에는 전혀없는 오메가 3계열 지방산 중 뇌조직의 구성성분인 DHA와 EPA 성분이 각각 0.55%, 0.25%가 함유되어 있어 성장기 어린이의 두뇌발달에 도움을 준다. 지방산 중 오메가 3계열과 오메가 6계열의 지방산은 생체막 인지질의 필요성분으로써 생체막에 결합된 단백질, 당단백질, 당지질 등과 함께 물질의 이동 수용체와 결합을 통하여 물질의 투과, 메시지전달 등 생명 유지에 중요한 역할을 한다.