

# 닭고기의 영양

편집부

최근 건강에 대한 관심과 웰빙 열풍으로 닭고기 소비가 증가하고 있다. 또한 소비패턴도 통닭위주에서 부분육 위주로 바뀌어 가면서 닭고기 요리의 다양화가 이루어지고 있다. 과거 삼계탕, 백숙, 닭갈비, 닭볶음탕, 치킨 등에 머물러 있던 요리들이 현재는 닭가슴살 샐러드, 닭날개 구이, 닭고기 냉채, 청경채 닭고기무침 등 닭고기가 다양한 재료들과 어우러져 특별한 요리로 거듭나고 있다.

전통적으로 쇠고기나 돼지고기 등 적색육의 소비가 많았던 미국에서도 비만과 성인병이 증가하자 건강에 좋다고 알려진 백색육, 즉 화이트 미트(White Meat)라고 불리는 닭고기의 소비가 계속 증가하고 있는 것이다.

이렇게 인기를 끌고 있는 우리나라 신선육 닭고기의 특징에 대해 살펴보고자 한다.



## 1. 고단백 식품이다

단백질은 몸의 필수적인 기능을 수행하는데 있어서 뼈대의 역할을 하며 세포조직의 생성은 물론 각종 질병을 예방해준다.

닭가슴살에는 다른 동물성 식품에 비해 단백질 함량이 22.9%로 월등히 높아 체중조절에 신경 쓰는 운동선수나 모델 등 여성들에게 필수 건강식으로 이용되고 있다.

또한 육질이 섬세하고 연하며 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백해 소화흡수가 잘된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들뿐만 아니라 아이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.

## 2. 저지방 식품이다

지방은 공급된 에너지 저장 및 식욕을 만족시켜 주는 역할을 하는 반면 다른 영양소에

〈표 1〉 주요 육류의 영양성분

구분	부위	지방 (%)	단백질 (%)	칼로리 (kcal)	불포화지방산 (%)	필수지방산 (%)	리놀레산 (%)
닭고기	가슴살	1.2	22.9	101.8	67.1	16.8	15.9
	다리살	3.2	18.8	104.0	68.4	16.5	15.7
돼지고기	등심	2.0	23.8	113.2	57.2	10.4	9.5
	삼겹살	28.5	13.4	310.1	57.3	10.5	9.7
쇠고기	등심	16.9	18.1	224.5	59.2	3.9	3.7
	우둔	2.8	22.1	114.4	58.7	2.8	2.6

※출처 : 식품성분표(1996), 한국축산학회지 36(1):69~75(1994)

비해 열량이 높은 편이다.

닭고기는 타 육류에 비해 지방성분이 1.2%(가슴살)로 매우 낮아 다이어트를 하는 사람에게 적극 권장할 만한 식품이다.

### 3. 저칼로리 식품이다

닭고기는 칼로리가 낮아 체중증가를 우려하는 중년층이나 체중조절을 하는 사람, 회복기 환자, 신체활동량이 적은 사무직 근로자들에게 적합한 식품이다. 값이 경제적인 닭고기는 100g당 126kcal의 열량을 낸다.

타육류와 비교해 볼 때 같은 비용으로 닭고기는 단백질과 아미노산이 가장 많다. 같은 값으로 닭고기를 섭취하면 그만큼 열량 섭취를 줄일 수 있는 것이다.

### 4. 불포화지방산 함량이 높다

필수지방산과 불포화지방산은 피부 건강유지에 꼭 필요한 영양 성분으로 닭 가슴살과 다리살에 각각 16% 및 67% 이상 함유되어 있어 육류 중 가장 높다.

닭고기의 지방에는 동맥경화, 심장병 등의 예방효과를 가지는 리놀레산이 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며 어린이나 노인을 위한 음식이나 환자식에도 적합하다.

### 5. 심장병과 동맥경화를 예방한다

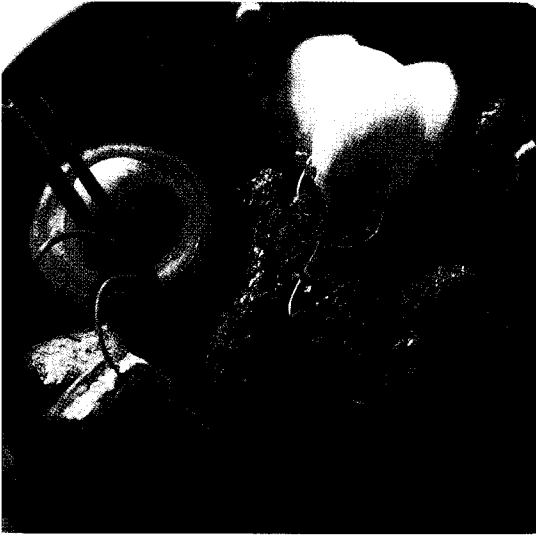
닭고기는 불포화지방산과 리놀레산이 함유돼 암과 심장병, 동맥경화 등을 예방하는데 뛰어나다.

미국암연구협회(AACR)와 세계암연구재단(WCRF)에서는 암 예방 식단으로 닭고기와 같은 흰 살코기를 섭취할 것을 권장하고 있다.

### 6. 두뇌활동을 돕는다

닭고기 단백질은 두뇌성장을 돕고 세포생성 및 각종 질병예방에 효과가 있다. 필수아미노산이 풍부해 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이겨내도록 돕는다. '천재는 닭고기를 좋아한다'는 속설이 생길 정도!

## 7. 피부미용에 좋다



닭날개 부위에는 콜라겐이 풍부하는데 콜라겐은 피부미용과 골다공증을 예방하는 효과가 있다. 특히 콜라겐은 식사만으로는 충분한 섭취가 이뤄지지 않기 때문에 닭고기와 같은 콜라겐 식품을 꾸준히 섭취해야 한다.

## 8. 감기 치료에 좋다



닭고기는 열량, 단백질, 미네랄이 풍부하고 소화도 잘 되어서 으슬으슬한 감기 치료에 좋다.

유대인들은 몸살감기에 걸리면 '유대인의 페니실린'으로 통하는 닭뼈를 진한 국물로 우려내 만든 치킨수프를 먹는다고 전해지고 있다.

또한 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며, 근육섬유 속에 지방이 들어 있지 않아서 소화가 잘돼 어린이나 노인들의 영양식으로도 좋다.

## 9. 간을 보호한다

간을 보호하기 위해서는 닭고기, 콩, 두부 같은 고단백 식품을 섭취해야 한다. 특히 과음으로 간을 보호하는 데는 닭고기가 안정맞춤이다. 위 속에 오래 머물러 알코올의 흡수를 늦추고, 공복감과 목마름으로 인한 과음을 막아 주는 효과가 있다.

## 10. 한방에서 본 닭고기의 영양

닭고기는 비장과 위장을 따뜻하게 해 소화력을 높이고 골수를 튼튼하게 해준다. 또 기운을 나게 해 보양식으로 제격이며 입맛이 없을 때 먹으면 좋다.

몸이 마르고 갈증이 나는 병, 소변을 시원하게 보지 못하는 증세, 부인병 등에 효과가 있다. 