

근육 만드는데 계란, 우유, 콩이 최고!

Q 근육을 만드는데 대표적인 음식은 동물성 단백질인 '계란', '우유'와 식물성 단백질인 '콩'입니다. 많은 근육맨들은 왜 계란, 우유와 같은 동물성 단백질을 선호하는 걸까요?

A 계란 단백질, 우유단백질, 콩 단백질에 점수를 매기면 몇 점일까요?

어떤 식품에 들어있는 단백질의 질에 따라 점수를 매기

는 다양한 방법들이 있다. 그 중 최근에 가장 널리 사용되는 방법인 PDCAA이다. 이 방법으로 단백질을 평가하였더니 계란과 콩, 그 중 '대두콩(Soy Bean)'의 경우 매우 높은 점수를 받았다.

이 두가지 사항을 고려하여 단백질에 점수를 매기게 된다. 자, 그럼 이 방법을 통해 점수를 매긴다면 계란과 콩은 100점 만점에 몇 점 정도를 받을 수 있을까? 몇몇 식품들의 PDCAA 점수를 보자.

※ 다양한 식품들의 PDCAA점수
(100점 만점 기준)

계란흰자	100점
우유	100점
소고기	92점
대두콩	91점
강낭콩	68점
시리얼	58점
통밀	54점
땅콩	52점

자, 옆의 표를 보면 계란과 우유는 100점 만점에 100점을 받았고, 소고기는 92점, 대두콩은 91점을 받았다. 그럼 밑에서 나는 소고기라 불리는 콩은 어떨까? 콩은 종류마다 점수가 좀 다르다. 콩 중에서 가장 높은 점수를 받은 것이 바로 '대두(Soy Bean)'이고 그 점수는 소고기에 1점이 모자란 91점이다. 100점 만점에 91점이니 아주 좋은 점수를 받은 것이다. 그 외 강낭콩은 68점, 땅콩은 52점이다.

이렇게 동물성단백질인 계란과 우유, 식물성 단백질인 대두가 높은 점수를 받으면서 완벽한 단백질로 더욱 각광 받고 있는 것이다.



☞ PDCAA 이란?

1. 성장기에 있는 어린이들이 꼭 먹어야만 하는 아미노산이 필요한 만큼 들어있는가?
2. 대변을 통해 보는 소화-흡수율이 얼마나 되는가?

※ 본란은 독자분들께 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.

궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.

ch-spirow@hanmail.net(장성영), kyunyang@gmail.com(김수영)