

쇠고기, 돼지고기 보다 낫다!

닭 한 마리의 영양 정보

편집부

닭고기는 맛도 좋지만 무엇보다 영양이 풍부하기에 더욱 인기가 많은 요리 재료 중 하나다.

예로부터 보양 요리에서 빠지지 않았던 닭의 영양 성분에 대해 자세히 소개한다.

1. 질 좋은 단백질이 풍부

닭고기는 쇠고기나 돼지고기 보다 지방의 함량은 적으면서 단백질이 풍부한 것이 특징이다. 고단백 식품이면서 육질이 부드럽고 다른 육류에 비해 소화도 잘돼 회복기 환자나 노인, 어린 아이들에게 특히 좋은 음식으로 꼽힌다.

2. 성인병을 예방

닭고기는 전체 지방의 2/3 정도가 불포화 지방산이고 몸 안에서 만들어지지 않는 양질의 필수 지방산도 풍부하게 함유하고 있다. 특히 혈중 콜레스테롤을 낮춰주어 동맥경화나 심장병 예방에 효과가 있는 리놀레산도 많이 함유하고 있어 성인병 걱정 없는 웰빙 먹을거리로 꼽힌다.

3. 기운을 북돋워주는 보양 식품

닭고기는 예로부터 원기를 더해주고 위장과 비장은 따뜻하게 해서 소화력을 강화시키며, 골수를 튼튼하게 하고, 기운을 나게 하는 식품이다. 한여름 무더위에 지쳐 입맛을 잃었을 때 보양식으로 삼계탕을 먹거나, 서양에서 감기에 걸렸을 때 치킨 수프를 끓여 먹는 것도 이런 이유에서다.

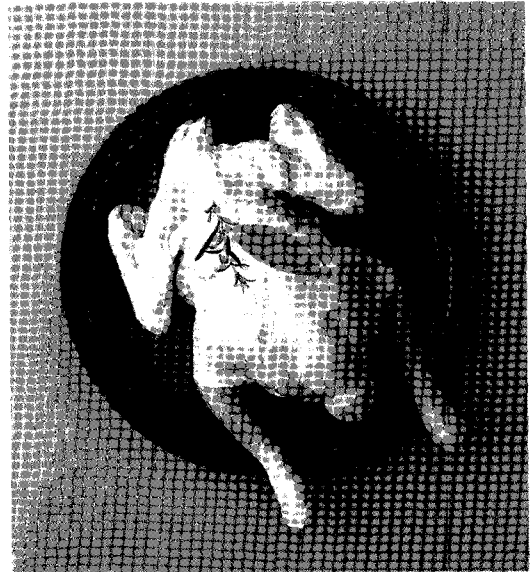
4. 노화 예방과 피부 미용에 효과적!

닭고기 부위 중 특히 날개에는 노화를 방지하고 피부를 윤택하게 하는 콜라겐 성분이 풍부하게 함유되어 있다. 또한 골다공증을 예방하는 효과가 있어 여성들이 먹으면 특히 좋은 부위로 꼽힌다.

5. 풍부한 필수 아미노산


단백질의 구성 물질인 아미노산 중 반드시 음식을 통해 섭취해야 하는 9가지 아미노산을 필수 아미노산이라 하는데, 닭고기에는 이런 필수 아미노산이 다량 함유되어 있다.

이 밖에도 닭가슴살에는 갑상샘 호르몬 대사, 항산화 방어 체계, 면역 기능 등에 관여하는 중요한 성분인 미네랄과 암, 관상 동맥 질환을 예방하는 셀레늄이 풍부하다.



6. 아이나 노인들도 즐겨먹는 식품

닭고기는 부드럽게 삶은 돼지고기 수육보다 근육 섬유가 훨씬 더 가늘고 연해서 아이의 이유식이나 영양식은 물론 소화 기능이 약한 노인들의 보양식 재료로 손색이 없다.

또한 질이 좋은 단백질과 지방을 많이 섭취해야 하는 임산부, 수유부에게도 권장할 만하다. 

- 출처 : 여성중앙 별책부록