

» 영양사가 본 계란과 닭고기의 영양적 우수성

양계산물(계란, 닭고기)의 영양



김 경 주
대한영양사협회 회장

양계산물(계란, 닭고기)은 오랜 시간 우리 식탁에서 사랑받아 온 양질의 단백질 급원식품으로 연간 1인 소비량이 약 12kg에 달하며, 각종 건강식단의 주요 재료로 인기가 높다.

하지만 조류인플루엔자, 부화중지란 불법 유통 등으로 인해 국민의 양계산물 위생 및 안전에 대한 불안감이 커짐에 따라 생산농가 및 관련 업계에서는 국민의 양계산물에 대한 불신과 소비 위축을 우려하고 있는 실정이며 또한 이로 인해 양계산물의 영양적 우수성까지 간



과되는 것은 아닐지 국민의 식생활을 관리하는 영양전문가로서 걱정되는 바이다.

양계산물의 영양

계란은 단일 식품으로 인체에 필요한 단백질, 지질, 탄수화물, Ca, Fe, K 등의 무기질과 비타민 A, B1, B2, D, E 등의 각종 비타민 등이 풍부하여 우리의 생명활동을 위해 필요로 하는 영양소와 생리활성물질을 골고루 가지고 있다.

계란의 단백질은 필수 아미노산이 풍부한 양질의 단백질 공급원 식품이며, 특히 노른자에는 비텔린이라는 생합성의 기본이 되는 물질이 들어있어 체내 구성성분 합성에 이용된다.

계란의 지질은 대부분 몸에 이로운 불포화지방으로 구성되어 있어 심혈관계 질환 예방에 탁월하며, 노른자의 지질은 소화흡수가 용이한 인지질 형태로 존재하여 영양식으로 많이 이용되고 있다.

또한 두뇌세포 구성에 필수영양소인 레시틴과 뇌 기능의 발육과 기억력에 주요한 역할을 하는 콜린 성분이 풍부하여 성장 발육이 왕성한 어린이에게 필요한 영양을 제공할 수 있는 식품이다.

닭고기는 단백질은 풍부하되 지방 함량이 적은 고단백, 저칼로리 육류로 가늘고 연한 근육 섬유로 구성되어 부드럽고 소화 흡수가 용이하여 노인 또는 어린이에게 좋은 급원 식품이다.



또한 100g당 평균 115kcal로 다른 육류(쇠고기 등심 100g당 192kcal, 돼지고기 등심 262kcal)보다 칼로리가 낮고, 지방과 살코기가 분리되어 있어 껍질을 제거하고 사용하면 지방 및 콜레스테롤 섭취를 비교적 낮출 수 있는 장점이 있다.

닭고기에는 필수아미노산인 메티오닌과 라이신이 풍부하여 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람의 아미노산 균형을 맞추는 데에 매우 좋고 필수지방산인 리놀레산과 불포화지방산은 동맥경화, 심장병 등을 예방하며 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 효능이 있어서 환자식으로 주로 이용되고 있다. 뿐만 아니라 우리 몸의 생리활성을 원활하게 유지하도록 도와주는 조절영양소가 함유된 것으로 알려져 있다.

그 중 닭고기에 가장 풍부하게 함유되어 있는

비타민A(닭고기 100g 당 50ug 함유)는 시력을 보호해주어 야맹증과 안구건조증을 예방하고, 세포를 재생시켜 노화를 방지하는 역할을 한다. 또한, 각종 대사를 원활하게 유지시키는 비타민 B₁, B₆와 나이아신이 있으며, 특히 비타민 B₆는 신경전달물질과 뇌조직의 구성성분으로 사용되기 때문에 계란의 섭취는 신경 안정과 두뇌 발달에 도움을 준다.

품질 · 위생에 주안점을

이처럼 영양적으로 우수한 양계산물을 국민에게 안전하고 위생적으로 공급하기 위해 정부 및 관련 업계에서는 그동안 제기되었던 양계산물의 집약적 사육환경, 차단방역 미실시, 위생관

리 체계의 부재 등의 해결을 위해 노력하여야 하며, 지속적인 모니터링을 통해 농장에서부터 식탁에 이르기까지 전 과정의 품질 및 위생·안전을 철저히 관리해야 할 것이다.

2010년 소비자대상 설문조사 결과 양계산물 선택 시 품질 및 위생을 우선적으로 고려함을 볼 때 이러한 노력은 양계산물의 소비 촉진에도 기여할 것으로 생각된다.

아울러 국민의 식생활을 책임지고 있는 우리 영양사 및 영양교사도 다양한 양계산물 메뉴개발을 통해 단체급식소에서의 이용을 확대시키고 국민에게 양계산물의 우수성 등의 정보를 지속적으로 교육·홍보함으로써 양계산물이 단체급식소 뿐만 아니라 각 가정에서도 많은 사랑을 받을 수 있게 노력할 것이다. **양계**



농장주와 같은 마음으로 청소해드립니다.

자동화계사 청소대행

부성축산
대표 : 이 재 완

대구시 북구 관음동
TEL : (053) 324-7752
FAX : (053) 324-7736
H·P : 011-518-7752
010-4000-9023