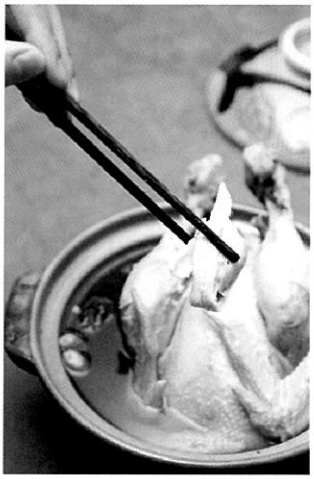
닭고기 요리는 여름 뿐 아니라 사시사철에 먹어도 좋은 보양식이다. 원기를 더해주고 위장과 비장을 따뜻하게 만들어 소화력을 강화시키기 때문에 예로부터 허약하고 수척한 몸을 되살리는데 약용으로 쓰였다.

수원대 식품영양학과 임경숙 교수는 "닭고기는 영양학적으로 중요한 단백질이 가장 풍부한 육류"라며 "다른 육류에 비해 지방 함량이 적기 때문에 비만 · 심혈관 질환이 있어도 비교적 안심하고 먹을 수 있다"고 말했다.

이 금 숙 기 자 의 닭 고 기 이 야 기

## 지방 걱정없이 단백질 보충… 봄철 보양식으로 으뜸

# 닭고기의 영양학



닭고기는 지방이 적고 소화가 잘 되는 단백질이 풍부하므로, 체력과 면역력이 떨어졌을 때 먹으면 좋다. 닭고기를 고를 때는 유통 · 판매기간이 짧고 신선도가 높은 국내산이 좋다.

### 소화 잘 되는 단백질 풍부

닭고기는 소 · 돼지고기 등 다른 육류에 비해 근육 섬유가 가늘고 연하다. 식감이 부드럽고 소화 · 흡수가 잘 되기 때문에 활동량이 감소해 소화력이 떨어진 사람이나 원래 위가 약한 노인, 어린이가 먹기 좋다. 소고기 · 돼지고기에 비해 단백질의 양도 풍부하다. 닭고기에서 가장 많은 부분을 차지하는 가슴살은 '단백질 덩어리'로, 지방 함량이 1.2%에 불과하다. 돼지고기 삼겹살의 지방 함량은 28.5%, 쇠고기의 등심은 16.9%나 된다.

축산과학원 강근호 박사는 "닭고기에는 비타민B12 등도 풍부해 겨울철 많이 생기는 피부염 예방에도 도움이 된다"고 말했다.

"

비 · 위장 따뜻하게 원기 더해 비타민B12 풍부 피부염 예방
닭 껍질 등 지방 제거가 쉬워 심혈관 질환자 안심하고 섭취

"

## 소 · 돼지보다 지방 함량 적어

육류는 지방 때문에 심혈관 질환자들이 주의해서 먹어야 한다. 그러나 닭고기는 좀 다르다. 2010년 미국심장협회지에 발표된 간호사연구(NHS) 자료에 따르면, 30~55세 여성 8만4136명을 대상으로 26년간 연구를 했더니 매일 한 번 닭고기 같은 가금류를 먹은 사람이 매일 한 번 적색육(소 · 돼지고기)을 먹는 사람에 비해 심혈관 질환 발병 위험이 19% 낮았다.

임경숙 교수는 "지방 성분의 차이 때문"이라고 분석했다. 닭고기는 다른 육류에 비해 지방이 적은데다, 동맥경화증 등과 같은 심혈관 질환을 예방하는 불포화지방산의 비율이 더 높다는 것이다. 닭고기의 불포화지방산 비율은 67.1~68.4%으로 돼지고기(57.2%~57.3%), 소고기(59.2~58.7%)보다 높다.

또 닭은 지방(껍질)과 살코기(근육)가 분리돼 있어 껍질만 벗기면 쉽게 지방을 제거할 수 있다. 닭다리의 경우 껍질만 제거해도 지방은 반 이상 줄고, 열량은 40% 정도 줄어드는 효과를 볼 수 있다. 반면에 소 · 돼지는 근육 사이에 지방이 끼어 있어 삶는다 해도 지방이 20% 정도 밖에 제거되지 않는다.

## 닭의 신선도 살펴야

닭은 가급적 유통 · 판매 기간이 짧은 국내산을 먹는 게 좋다. 수입육은 냉동 상태로 들어와 소비자에게 판매될 때까지 보통 1~6개월 정도 걸린다. 반면 국내산 닭고기는 도축 후 냉장 상태로 3일 내 유통 · 판매되고 있다. 냉동 상태로 오래 보관하면 닭고기의 맛이 떨어지고, 조리시 육즙이 함께 빠져 나가 질기다. 또 농촌진흥청 분석 결과, 국내산의 신선도가 수입산보다 3~4배 높은 것으로 나타났다.

농촌진흥청 가금과 최희철 과장은 "국내산 닭은 사료에 성장촉진용 항생제를 넣지 못하도록 금지하고 있어 식품 안전 면에서도 우수하다"고 말했다.

– 출처 : 조선일보, 이금숙 헬스조선 기자