

알아두면 유익한



고기이야기

어디서 본 듯한데 무엇인지는 잘 모르는 이야기, 궁금하긴 한데 확실히 알지 못했던 이야기, 몰라도 되지만 알아두면 좋은, 똑똑함을 자랑할 수 있는 상식, '똑똑한 고기이야기'에서 명쾌하게 알려준다.



고기섭취와
비만의
상관관계?

영양 섭취량 중 지방 성분 높이면 오히려 체중 감소



비만에 관한 편견 중 하나가 소, 돼지고기 등 육류에 들어 있는 지방성분이 비만의 주요 원인이라는 것이다. 하지만 비만은 활동·유지에너지로 사용하고 남은 탄수화물이 인슐린의 작용으로 지방세포에 지방 형태로 축적되는 것으로 탄수화물 과식이 주범이다.

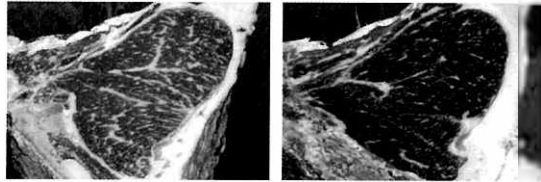
반면 필요한 영양분 섭취량 중 지방 성분의 비중을 높이면 체중이 오히려 줄어들는데 이는 인슐린의 작용이 억제되는 대신 글루카곤 작용이 활발해지면서 체내 축적지방을 분해하기 때문이다.

그러나 탄수화물을 대신해서 지방량 섭취를 늘리면 우리 몸이 전체적으로 신성화될 뿐만 아니라 당 (glucose)을 직접 이용하는 두뇌와 다른 조직의 활동을 저해하므로 일정량의 탄수화물이나 단백질 섭취는 필요하다. 따라서 올바른 영양분 섭취습관과 적당량의 육류 섭취가 권장된다.

결론적으로 고기섭취가 직접적인 비만의 원인이라 할 수 없으며 오히려 탄수화물 과식이 비만과 상관관계가 있다고 하겠다.

DFD육이란?

'검고, 단단하고, 건조한' 고기



정상 쇠고기 육색

DFD 쇠고기 육색

DFD육은 색이 지나치게 검고(Dark), 고기가 단단하고(Firm), 건조한(Dry) 고기를 말하며 돼지보다 소, 특히 수컷에서 자주 발생한다.

도축 직후의 고기는 일반적으로 약 1%의 글리코겐을 함유하고 있으며 시간이 경과함에 따라 분해돼 유산이 생성된다. 그러나 가축이 스트레스 등으로 인해 글리코겐이 감소된 상태에서 도축될 경우 사후 pH는 높지만 근육 중의 낮은 글리코겐 함량으로 인해 해당작용이 정지되고 그 결과 육색소(myoglobin)는 산소결합력이 낮아져 암적색을 띠게 되면서 이 같은 DFD육이 될 가능성이 높아진다.

소도체 등급판정 시에도 DFD육은 등급이 하향돼 좋은 등급을 받을 수 없을 뿐만 아니라 구매 선호도가 낮아 수취가격 역시 크게 저하된다. 따라서 가축 운송과정에서의 스트레스를 최소화하고 도축장에서의 충분한 휴식 등을 실시해 DFD육 발생을 예방해야 한다.

도축 직후의 고기는 일반적으로 약 1%

HACCP 제도란?

식품위해요소로부터 국민건강 지키미



축산물 위해요소통제관리기준

HACCP이란 Hazard Analysis Critical Control Points의 머리글자로 '해썬' 또는 '(축산)식품위해요소중점관리기준'이라고도 불린다.

HACCP은 크게 식품의 원재료 생산에서부터 제조, 가공, 보존, 유통단계를 거쳐 최종 소비자가 섭취하기 전까지의 과정에서 발생할 우려가 있는 위해요소를 규명하는 위해분석(HA)부문과 규명된 위해요소 중 중점적으로 관리가 필요한 중요관리점을 결정해 자율·효율적인 관리로 식품의 안정성을 확보하는 해당위해요소방지(CCP)부문으로 나뉘볼 수 있다.

HACCP제도는 1993년 7월 국제식품규격위원회(CODEX) 총회에서 채택된 이후 세계 각국으로 빠르게 확산되고 있다. 국내에서는 국립수의과학검역원(축산식품에 한함)과 식품의약품안전청에서 식품업체를 대상으로 'HACCP적용작업장' 지정제도를 운영하고 있으며 2001년부터는 대상품목을 모든 식품으로 확대·적용했고, 도축장의 경우 2003년 7월까지 의무적으로 적용토록 했다.

식품에 대한 사회적 관심이 위생과 안전성에 집중되고 있는 요즘, HACCP은 수입 축산물로부터 국민건강을 지키고 국내산 축산물의 안전성 확보와 수출경쟁력 향상을 위해 꼭 필요한 제도로 자리 잡았다. **특급정보**