

싱싱한 닭고기로 365일 몸보신

닭 고기는 지방 함량이 적고, 유용 단백질의 함량이 많은 대표적인 백색육(White meat)으로서 최근 영양학적 가치가 재조명되고 있다. 닭고기는 근육 속에 지방이 섞여 있지 않아 담백하고 섬유소가 부드러운 것이 특징이다. 소나 돼지에 비하여 칼로리가 낮고 다양한 아미노산을 포함하고 있어 맛이 좋고 단백질 함량도 높아 다이어트에 효과적이다. 적색육에 비하여 지방 함량이 적을 뿐 아니라 불포화지방산을 다량 포함한 대표적인 웰빙 음식 소재이다. 콜레스테롤이 적을 뿐 아니라 비타민 B군과 비타민 C의 함량도 우수하며 리놀레산 등 필수지방산과 불포화지방산이 많이 함유되어 있다. 특히나 여름철 보양식으로 닭을 이용하는 경우가 많다. 이번호에서는 싱싱하고 맛있는 닭 고르는 법을 알아보자!



[사진출처 : KREI 농업관측센터]

• 담황색으로 윤기가 돌고 육질이 탄탄한 것이 좋음

- 살이 두툼해 폭신한 느낌을 주며 껍질이 크림색으로 윤기가 있고 털구멍이 울퉁불퉁 튀어나온 것이 신선
- 냉동육보다 냉장육이 불포화지방산, 필수아미노산이 손실되지 않아 맛이 있고 닭 특유의 비린내가 없음
- 껍질에 주름이 잡혔거나 축 늘어진 것, 살이 찌지 못한 것은 피하는 것이 좋음 **양계**

[자료출처 : RDA 인테러뱅 22호]

※ 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 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)