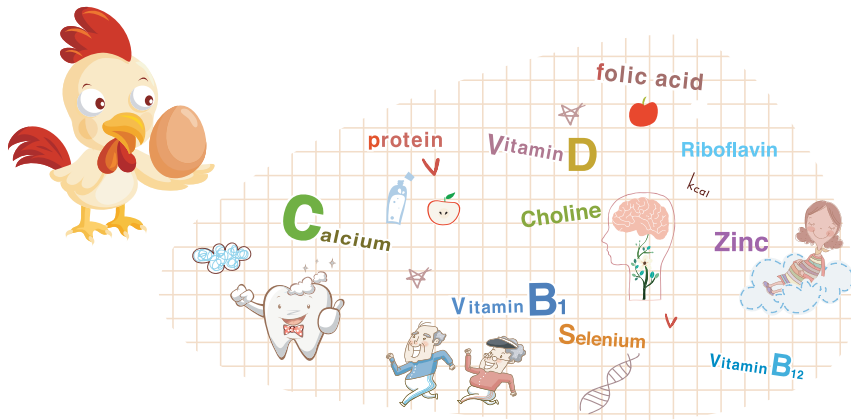


## 농촌진흥청, 닭고기 · 계란의 영양 소개



**농** 촌진흥청(청장 이양호)은 동물성 단백질원으로 국민의 사랑을 받아온 닭고기와 계란의 영양성분을 소개했다. 닭고기는 돼지고기, 소고기에 비해 단백질 함량은 높고 지방 함량은 상대적으로 낮아 건강식을 찾는 현대인에게 안성맞춤이다. 또, 성장기 어린이, 다이어트에 관심이 있는 여성, 노인 등 남녀노소 누구에게나 좋은 음식이다. 닭 가슴살에는 피로예방과 피로회복에 효과가 뛰어난 이미다졸디펩티드가 많이 함유돼 있다<참고자료 표5>. 이미다졸디펩티드는 카르노신과 안세린이라는 두 가지 아미노산이 결합된 물질이다. 최근 한 연구에서 철새가 1만km 이상을 쉬지 않고 날 수 있는 힘의 원천이 이 물질로 밝혀지기도 했다. 이 같은 이유로 일본에서는 닭고기가 다시 주목 받고 있으며, 미다졸디펩티드를 농축한 제품들이 출시돼 인기를 끌고 있다. 계란은 한 생명이 태어나는데 필요한 영양성분을 모두 함유하고 있고 에너지 함량이 낮으며 소화율이 높은 완전식품이다. 식품에 함유된 단백질 품질은 '생물가'로 표기하는데 계란은 최고 수치인 100에 가까운 수치로 완전 식품으로 불린다. 아이부터 어른까지 필수 아미노산을 충족하는 훌륭한 단백질 공급원이다. 계란노른자에는 비타민D와 콜린<sup>1)</sup>, 뇌를 활성화

1) 수용성 비타민의 일종으로 치매, 지방간, 동맥경화에 예방효과가 있으며 신경안정작용도 가지고 있어 우울증, 불면증에도 효과가 있음.

화하는 레시틴과 각종 비타민, 광물질이 많이 들어있고, 루테인과 제어잔틴이 풍부해 안구질환을 예방하는데도 효과가 있다. 농촌진흥청 국립축산과학원 가금과 문홍길 과장은 “닭고기와 계란은 상대적으로 저렴한 가격 때문에 영양 가치에 비해 저평가되는데, 건강은 물론 피로에 지친 심신을 회복할 수 있는 가장 좋은 식품이다.” 라며, “값싸고 영양이 풍부한 국민식품으로서 많은 사랑을 받을 수 있기를 기대한다.” 라고 전했다.

## 〈참고자료〉

### ■ 닭고기와 계란의 영양

표 1. 닭고기 부위별 영양성분

부위	가슴살	다리살	날개
수분(%)	74.52	74.42	74.56
단백질(%)	23.07	18.87	20.40
지방(%)	0.73	4.90	3.47

표 2. 닭고기와 타 육류와의 영양성분 비교

영양성분	닭고기 (가슴살)	돼지고기 (삼겹살)	소고기 (등심)
단백질(%)	22.9	13.4	18.1
지방(%)	1.2	28.5	16.9
칼로리(kcal)	101.8	310.1	224.5
필수지방산	16.8	10.5	3.9
리놀렌산	15.9	9.7	3.7
불포화지방산	67.1	57.3	59.2

표 3. 계란의 영양학적 특성

영양소	전체	흰자	노른자
열량(kcal)	76	17	59
단백질(g)	6.25	3.52	2.78
지방(g)	5.01	0	5.12
탄수화물(g)	0.6	0.3	0.3

표 4. 축산물 100g 당 가격 비교 (2014.8)

품 목	가격(원/100g)
닭고기	543.7
돼지고기(삼겹살)	2,003
소고기 (한우불고기 3등급)	2,257
계란	307.8

자료 : 한국농수산물유통공사

표 5. 축산물 별 이מידazole 디펩티드 함유량

구 분	닭고기(가슴살)	돼지고기(영등이살)	소고기(영등이살)
Anserine(안세린) (mmol/kg)	144.2	19.3	1.1
Carnosine(카르노신) (mmol/kg)	54.0	70.4	55.4
Total Imidazole Dipeptides (이미다졸디펩티드총량) (mmol/kg)	198.1	89.7	56.5

자료 : Proceedings of the Nutrition Society(2011), 70(OCE6), E363