

축산물품질평가원에서 알려주는 누리궁금증 Q&A



Q 오리고기는 다른 고기보다 열량이 높아도 살이 덜 찐다고 하는데요. 그 이유를 설명해주세요.

A 오리고기의 열량이 100g당 337Kcal로 닭고기의 131Kcal보다 높은 것은 사실입니다. 하지만 지방 자체가 몸에 좋은 불포화지방산으로 구성되어 있어 크게 걱정하지 않아도 됩니다. 다만 걱정될 경우, 오리고기는 껍질에 지방이 집중되어 있으므로 껍질만 벗기고 먹으면 열량이 절반기량 낮아져 안심하고 먹어도 됩니다.



Q 닭가슴살과 닭안심살은 무슨 차이가 있나요?

A 통닭은 크게 가슴, 다리, 날개의 세 부위로 나누어집니다. 가슴 부위는 다시 가슴살과 안심으로 나누어지는데, 가슴살은 흉골 좌·우에 붙어있는 근육이며 안심은 흉골 좌·우에 붙어있는 가슴살 인쪽으로 흉골을 떠나 붙어있는 근육을 말합니다. 안심살과 가슴살은 지방이 매우 적어 맛이 담백한 것은 붉은 근육섬유로만 되어있어 색이 흰 것이 특징입니다.



Q 다이어트에도 좋고 완전식품이라서 즐겨 먹는 계란의 열량을 알려주세요.

A 계란 한 개(59g)의 열량을 생각해보면 일반적으로 껍데기를 제외한 50g 정도가 계란 한 개의 섭취량이라 할 수 있습니다. 노른자는 59Kcal, 흰자는 16Kcal 비율로 열량은 75Kcal입니다. 노른자 부분은 50g 기준으로 봤을 때 약 6g 성도가 지방으로 이루어져 있습니다. 보통 다이어트를 할 때 노른자 부위를 느끼시 않는 경우가 있는데 이는 영양학적으로 우리 몸에 필요한 필수지방산을 다수 포함하고 있으므로 적당량 섭취하시는 것이 맞습니다. 보통 노른자의 경우 평균 2개 정도를 권장하고 있습니다. 계란이 영양학적으로 완전식품에 가까운 것은 맞지만 계란만 섭취하시는 것은 지양하시고 녹황색채소를 곁들인! 식단 구성을 하시는 것이 바람직합니다.