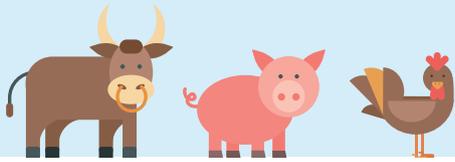


축산물품질평가원에서 알려주는

누리궁금증 Q&A



Q 어미닭이 처음 낳는 알 초란! 효능을 알고 싶어요~

A 먼저 초란의 정의를 같이 확인하자면, 닭은 보통 부화 후 130일경에서 산란을 시작하는데(정확한 시기는 영양 상태에 따라 달라짐) 이때 닭이 산란을 시작하고 1~2주 정도에 낳는 계란을 초란이라고 부릅니다.

초란에 대해 영양성분이 많다든지, 면역 성분이 들어있다든지 하는 얘기를 많이 하는데요, 사실 영양학적으로 초란은 일반 달걀과 특별히 다를 게 없습니다. 반대로 초란이 보통의 계란과 비교하면 크기가 작지만 영양적으로 떨어지거나 하는 것도 아닙니다.

계란은 공산품이 아니므로 그 크기가 다양합니다. 또한 크기가 다르다고 하더라도 그 영양성분의 차이는 그리 크지 않다고 할 수 있습니다.

계란의 크기보다는 오히려 닭에게 급여되는 사료의 종류와 환경에 의해서 영양 성분이 더 달라집니다.



Q 고기를 구우면 칼로리나 지방 수치 등이 높아지나요?

A 구이는 고기요리 중 가장 오래되고 기본적인 조리법으로 소·돼지고기가 갖고 있는 특유의 맛을 가장 잘 살릴 수 있어 많은 사람들이 선호하지요. 다만 삶거나 찌 먹는 것보다는 조리과정에 지방이 빠질 기회가 적어 섭취 칼로리가 높습니다.

고기를 굽는 방법에 따라서도 칼로리는 달라집니다. 고기를 프라이팬에서 구우면 기름이 재흡수 되어 칼로리가 증가할 수 있으며, 석쇠에 굽게 되면 고기에서 나오는 기름이 빠져 조금 더 칼로리를 낮출 수 있습니다. 참고로 지방은 결합조직에 들어 있는데 가열로 조직이 약화되면 지방이 녹아 조직이 약화되어 녹은 지방은 조직 밖으로 나오게 되어 지방의 양은 감소합니다.



Q 베이컨은 돼지의 어떤 부위를 사용해 만드나요?

A 베이컨(bacon)의 사전적 의미를 살펴보면 영어로 'back and sides of a hog salted and dried or smoked; usually sliced thin and fried'라고 정의되어 있습니다. 즉, 돼지의 등과 옆구리 살을 소금에 절여 건조하거나 훈연한 것, 일반적으로 얇게 썰어 구운 것으로 이해하시면 됩니다. 우리나라의 돼지고기 소비는 구이 문화로 대변될 만큼 삼겹살과 목살이 주로 이용되는데, 베이컨 또한 우리나라에서는 삼겹살(belly)을 이용하여 만들고 있습니다. 최근에는 과거와 달리 베이컨을 이용한 요리들이 많이 개발됨에 따라 베이컨을 찾는 소비자들이 많아지고 여러 제품들이 출시되고 있습니다만, 외국처럼 많은 양을 소비하지 않기 때문에 국내산 돼지고기보다는 수입 돼지고기를 이용하고 있습니다.