

희망의 새시대



희망의 새시대를
만들어가는 농촌진흥청

보도자료

제 공 일 : 2013. 9.

자료제공 : 농촌진흥청 가금과

담 당 자 : 최희철 과장(강한구 연구사)

연 락 처 : 041-580-6710, 010-6214-6710

홍보담당 :

이 자료는 2013년 9월 4일 (조간)에 보도하여 주시기 바랍니다.

값싸고 영양가 높은 닭고기 · 계란 많이 드세요

- 닭고기 섬유질 가늘고 연해 노약자와 어린이에게 좋아 -

- ☐ 농촌진흥청(청장 이양호)은 닭고기와 계란이 값도 저렴할 뿐만 아니라 저지방 고단백 식품으로 영양도 풍부해 더운 여름철 기력이 떨어진 사람들이 먹으면 좋다고 밝혔다.
- ☐ 닭고기는 단백질 함량이 높고 지방 및 칼로리 함량이 낮은 고단백 저지방·저칼로리 식품으로 체중 조절 또는 운동하는 사람들에게 매우 좋다.
 - 닭고기 가슴살 내 단백질은 22 %, 지방은 1.2 % 수준이며 필수 지방산이 16 % 이상 함유돼 있어 영양학적으로 우수하다.
 - 또한 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 지방은 적고 양질의 단백질을 많이 함유하고 있어 성장기의 어린이, 근육보충을 필요로 하는 노약자, 다이어트에 관심이 있는 여성 등 남녀노소 누구에게나 좋은 음식이다.
 - 무더운 여름철 기력이 떨어진 사람들에게는 닭을 인삼과 함께 푹 고은 삼계탕을 먹으면 기력 회복에 도움이 된다.
- ☐ 계란은 난각, 난백, 난황과 기실 등으로 이루어져 있으며 단백질 등 영양가가 높고 에너지는 낮아 소화흡수가 잘된다.

- 식품에 함유된 단백질 품질은 ‘생물가’로 표기되는데 최고 수치를 100으로 기준했을 때 계란의 생물가는 93.7로 매우 높고 계란에 함유된 필수아미노산 조성의 가치는 모유(母乳) 다음으로 높다.
- 또한, 계란에는 두뇌와 눈에 좋은 인지질과 루테인을 함유하고 있어 성장기 어린이에게 훌륭한 건강식품이다.

□ 다이어트에 관심이 많다면, 매일 아침 꼭 계란을 먹는 것이 좋다.

- 실제로 하나의 계란에 포함된 열량은 72kcal로 낮고 포만감은 높아 외국에서는 다이어트식품으로 애용되고 있다.

□ 또한 농촌진흥청 국립축산과학원에서 실험용 쥐를 대상으로 계란을 5주 동안 먹인 결과, 혈중 콜레스테롤 중 몸에 좋은 콜레스테롤이 증가하고 계란을 많이 먹어도 항상성 유지를 위해 체내 콜레스테롤이 축적되지 않고 분변으로 배설되는 것으로 나타났다.

□ 농촌진흥청 가금과 최희철 과장은 “계란과 닭고기는 식품 중 값싸고 영양가 높은 식품 중 하나”라며, “계란과 닭고기의 소비가 보다 확대 되길 기대한다.”라고 말했다.



이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 가금과 강환구 연구사(☎ 041-580-6710)에게
연락주시기 바랍니다.

<참고자료>

표 1. 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 2. 닭고기 부위별 영양성분

부위	수분(%)	단백질(%)	지방(%)	회분(%)
가슴살	74.52	23.07	0.73	1.11
다리살	74.42	18.87	4.90	0.88
날개	74.56	20.40	3.47	0.78

표 3. 닭고기와 타 육류와의 지방산

종류	부위	필수지방산	리놀렌산	불포화지방산
닭고기	가슴살	16.8	15.9	67.1
돼지고기	삼겹살	10.5	9.7	57.3
소고기	등심	3.9	3.7	59.2