

기초 식품군 여행

고기 및 콩류

고기 및 콩류는 단백질의 공급원이 되는 식품이다. 단백질은 우리 몸 안에 혈액, 근육 등의 세포를 만들며, 몸 안에서 연소하여 열을 공급한다(1g에 약 4 칼로리). 단백질은 아미노산으로 분해되어 흡수된다.

단백질이 많이 들어 있는 식품에는 육류, 어류, 달걀, 콩류 등이 있다. 달걀이나 동물성 식물에는 필수 아미노산이 포함되어 있는데 하루 단백질 필요량의 1/3정도는 동물성 단백질로 섭취해야 한다.

필수 아미노산은 몸 안에서 합성되지 않는 아미노산을 말한다. 이것은 반드시 식품으로 섭취해야 하는데, 특히 성장기에 있는 어린이에게는 꼭 필요하다

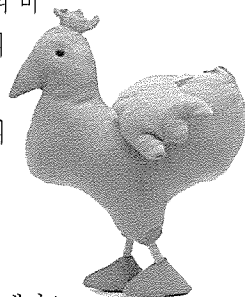
로 비타민B1이 풍부한 것이 특징이다. 살코기 부분의 단백질은 콩류보다도 훨씬 우수하다. 돼지고기를 먹을 땀 반드시 완전히 익혀서 먹도록 하고 마늘, 생강, 등과 함께 조리하면 한결 맛이 난다. 특히 마늘은 돼지고기에 들어 있는 비타민B1의 흡수를 높여준다.



1. 육류

1) 닭고기

다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 특히 위가 약한 사람에게 권장 만하다. 쇠고기나 돼지고기에 비해 불포화 지방산의 비율이 높은 편이라 콜레스테롤의 염려는 없다. 지방섭취를 줄이려면 껍질을 벗겨 내고 조리하면 확실하다.



2) 돼지고기

다른 고기와 비교했을 때 상대적으로

3) 간

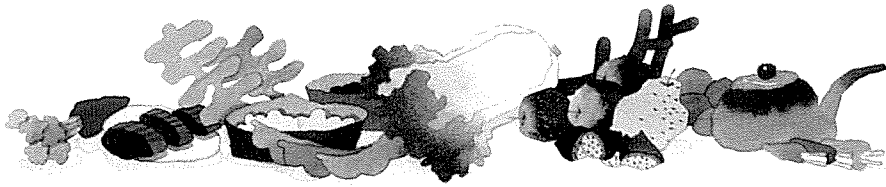
한마디로 비타민과 무기질의 저장소라 할 수 있다. 비타민A는 치즈의 40배나 되며 비타민 B군이나 C의 함유량도 채소보다 훨씬 많다. 또한 철분, 엽산, 비타민 B12 등 조혈작용이 높은 무기질과 비타민이 아주 풍부하다는 것이 특징이다.

그래서 눈이 나쁘다거나 빈혈이 있는 사람들에게겐 꼭 필요한 식품으로 알려져 있다. 간은 특히 신선한 것을 사야 하는데 붉은색이 선명하고 탄력이 있는 것이 좋다.

4) 쇠고기

맛이 좋고 영양가가 높아 누구나 좋아하는 고기 중의 하나이다. 양질의 단백질과 철분이 풍부하고 지방질이 많이 들어 있다. 특히 철분이 돼지고기에 비해 훨씬 많아 빈혈인 사람에게 더없이 좋다.

쇠고기의 단백질에는 필수아미노산이 많이 들어 있기



때문에 성장기의 어린이에게 가장 좋은 영양공급원이다. 하지만 포화지방산이 많아 소화 흡수가 좋지 못하며 콜레스테롤이 많은 편이어서 고지혈증인 사람은 주의해야 한다.

칼슘에 비해 인의 함량이 많은 산성 식품이므로 알칼리성 식품인 채소와 함께 먹는 것이 바람직하다.

2. 어류

1) 게

리신, 로신, 페티오닌, 히스티딘 등 필수 아미노산이 풍부해 발육기 어린이에게 아주 좋은 식품이다. 산성식품이기는 하지만 흔히 알려진 바와는 달리 혈중 콜레스테롤치를 떨어뜨리는 작용이 있으므로 동맥경화증인 사람에게 좋다.

또 알에는 세포를 활성화하는 핵산이 많이 들어 있어 노화를 방지하는 효과가 있다.

2) 굴

‘바다의 우유’라 할만큼 완전식품에 가까운 식품이다. 필수 아미노산이 골고루 들어 있고 비타민 A, B1, B2를 비롯해 철분이 풍부하고 칼슘, 요오드, 마그네슘도 많이 들어 있어 빈혈치료에 대표적인 식품이다.

또 체내의 대사기능을 활발하게 하는 비타민B군과 소화 흡수가 잘되는 에너지원인 글리코젠이 풍부하여 피로회복, 허약체질의 개선에도 좋은 효과가 있다.

5월부터 8월까지 산란기라 맛과 영양가가 떨어지고 독성분이 나타나기 때문에 먹지 않는 것이 좋다.

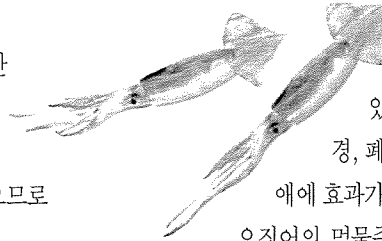
3) 고등어

대표적인 등 푸른 생선 중의 하나이다. 고등어에 들어 있는 비타민 B2는 피를 보충하고 혈액순환을 좋게 하

는 작용이 뛰어나며 피부를 아름답게 하는 데도 효과적이다.

붉은 살 부분에는 철분이 풍부하게 들어 있으므로 특히 여자들에게 권할 만한 생선이다. 하지만 고등어는 육질이 연해 부패하기 쉬우므로 탄력있고 싱싱한 것을 고르도록 한다.

4) 오징어



오징어에는 우수한 단백질이 풍부하게 들어 있고 피를 보충하는 작용이 있어 특히 여성의 빈혈, 무월경, 폐경기에 동반되는 갱년기 장애에 효과가 있다.

오징어의 먹물주머니에는 아미노산이 많이 들어 있고 리조팀이라는 물질이 있는데 이것이 협심증을 낮게 해준다고 한다.

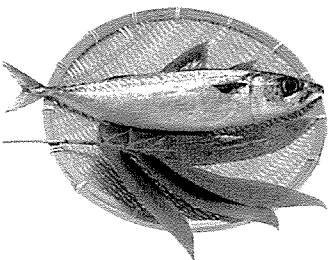
마른 오징어에는 질 좋은 단백질이 쇠고기의 3배 가량 들어 있으며 굵지 않은 마른 오징어를 물고 있으면 멀미 예방에도 효과가 있다. 하지만 오징어는 인산의 함량이 많은 강한 산성 식품으로 알칼리성인 채소를 곁들여 먹지 않는 것이 좋다.

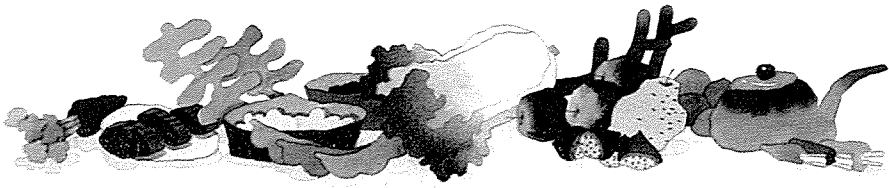
5) 새우

칼슘, 인, 요오드, 철분과 비타민이 풍부한데 그 중에서도 머리와 알은 뛰어난 스테미너원이다. 강정효과가 있으며 하체가 차거나 노곤하고 힘이 없을 때, 정력감퇴에 효과적이다.

또한 몸을 따뜻하게 하고 저혈압과 냉증을 개선하는 작용을 한다.

새우는 살뿐만이 아니라 껍질이나 알에도 뛰어난 효





능이 있으므로 머리카락과 피부에 풍부하게 이용하면 좋다.

하지만 알레르기 체질인 사람은 많이 먹지 말아야 하며 특히 등 쪽 내장은 손질할 때 반드시 빼내도록 한다.

6) 장어

지방, 강장에 좋은 스테미너식으로 알려진 장어에는 단백질과 지방질·칼슘·인·철분·나트륨이 많이 들어 있다. 지방질은 대부분 불포화 지방산으로 구성되어 모세혈관을 튼튼하게 해주며 우리 몸에 활력을 불어넣어 주는 작용을 한다.

그밖에 비타민A, B1, B2가 풍부한데 그 중에서도 비타민A의 양이 상당히 많아 점막이 강화되고 야맹증에도 도움이 되며 저혈압, 빈혈 예방에도 효과가 있다.

바다 장어는 회로 먹으면 좋고 민물장어는 양념장을 발라 구워 먹는데 바다 장어나 민물장어 모두 허약체질인 사람의 체력 증강에 효과적이다.

7) 전복

일반적으로 조개류에는 피로해진 신경을 회복시키는 작용이 있는데, 그 중에서도 특히 전복은 시신경의 피로 회복에 뛰어난 효능을 발휘한다. 지방, 강장에도 좋아 옛부터 전복포는 일급 강정식품으로 알려져 왔다.



몸이 허약할 때 전복죽을 끓여 먹으면 기운이 나며 목이 타거나 가슴이 매는 증세를 가라앉히고 간장을 강하게 하는 작용도 한다. 전복은 요오드 함량이 높기 때문에 한방에서 고�혈압 치료에 이용하기도 한다.

8) 조기

옛부터 고급 생선으로 쳐 온 조기는 힘이 나게 해준다는 뜻에서 이름 붙여졌다. 육질이 부드럽고 담백해서 맛

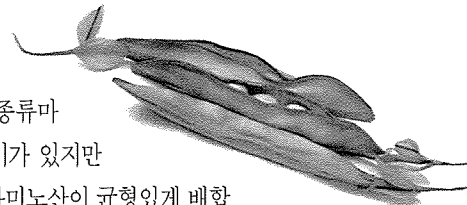
이 좋을 뿐만 아니라 양질의 단백질이 풍부해 영양가 면에서 우수하다.

지방질이 적어 소화가 잘되므로 발육기 어린이나 소화기관이 약한 노인에게 특히 좋으며 몸이 쇠약해졌을 때 먹으면 기력을 되찾을 수 있다.

조기를 소금에 절였다가 말린 굴비는 나트륨 함량이 높으므로 신장병이 걱정되는 사람은 먹지 않는다.

3. 콩 종류

밭에서 나는 쇠고기라 일컫는 콩은 종류마다 약간의 차이가 있지만 대체로 필수 아미노산이 균형있게 배합되어 있으며 다른 식물성 단백질에서 부족하기 쉬운 리신이 풍부하다는 것이 커다란 이점이다.




또 콩에 들어 있는 지방질은 대부분이 불포화 지방산이며 그 중 니콜레산이 절반 이상을 차지해 콜레스테롤치의 증가를 억제해 주는 효과도 있다.

종류마다 특징적인 성분이 있는데 강낭콩의 꼬투리에는 인슐린의 원료가 되는 아연이 들어 있어 꼬투리로 주스를 만들어 마시면 당뇨에 좋고, 검은콩에는 다른 콩에 비해 비타민B군이 풍부한 편이다.

조리 시 설탕을 넣으면 젖산이 증가하여 피로의 원인이 되므로 단맛은 되도록 적게 사용하는 것이 좋다. 또 검은콩 달인 물을 하루에 여러 차례 마시면 기침이나 목쉰데 뛰어난 효과가 있다.

콩을 날 것으로 먹으면 거의 소화가 안 되므로 반드시 익혀 먹도록 한다

그런 면에서 콩을 가공해 만든 두부나 된장 등은 소화율이 훨씬 높은 우수한 식품임에 틀림없다. 

(자료 : www.yayo.pe.kr)