



한돈, 바르게 알고 맛있게 먹자!

영양적으로 우수한 한돈!

01 양질의 단백질이 풍부하다.

돼지고기에는 체내에서 합성하지 못해 식품으로 꼭 섭취해야 하는 필수아미노산이 많이 함유되어 있다.

필수아미노산은 우리 체내 구성에 중요한 역할을 하며 특히, 알부민 성분은 단백질의 혈중 농도를 높여 면역력 강화에 도움을 준다.

02 우리 몸에 꼭 필요한 필수지방산이 풍부하다.

우리 몸은 적당량의 지방이 있어야만 건강을 유지할 수 있다.

환절기나 겨울철에 돼지고기를 섭취하면 혈액순환을 도와 체내 열 손실을 막아주며 지용성 비타민이 풍부하여 피부를 건강하게 한다.

03 각종 무기질이 풍부하다.

돼지고기에는 각종 무기질이 풍부하고 특히 인, 칼륨 등은 성장기의 어린이, 학생, 수험생의 영양식으로 좋다.



04 비타민 B₁이 풍부하다.

돼지고기는 다른 육류에 비해 비타민 B₁이 10배 정도 풍부하여 탄수화물(쌀밥)과 함께 섭취할 경우 탄수화물 대사를 도와 신체에 활력을 주고 성장을 촉진하며 피로 회복을 돕는다.



한돈, 바르게 알고 맛있게 먹자!

건강에 좋은 한돈!

01 동맥경화증, 고혈압 등 성인병 예방에 도움을 준다.

돼지고기에는 불포화지방산(아라키돈산, 리놀산)이 많이 들어 있어 혈관 내 콜레스테롤의 축적을 막아주며 혈관을 튼튼하게 하고 각종 성인병을 예방해준다.

필수지방산은 뇌질환을 억제시키고 뇌의 활동을 도와준다.

02 납 등의 중금속을 체외로 배출시키는 해독작용을 한다.

돼지고기에 있는 메티오닌과 시스틴 등의 함황아미노산은 중금속의 체내 흡수를 막아주는 효과가 있다. 함황아미노산은 간에서 중금속과 결합해 수용성 물질로 바뀌어 소변을 통해 인체 밖으로 배출된다.

03 빈혈 예방에 좋다.

돼지고기에 많이 들어 있는 헴철은 체내 흡수율이 높아 철 결핍성 빈혈 예방에 도움을 준다.

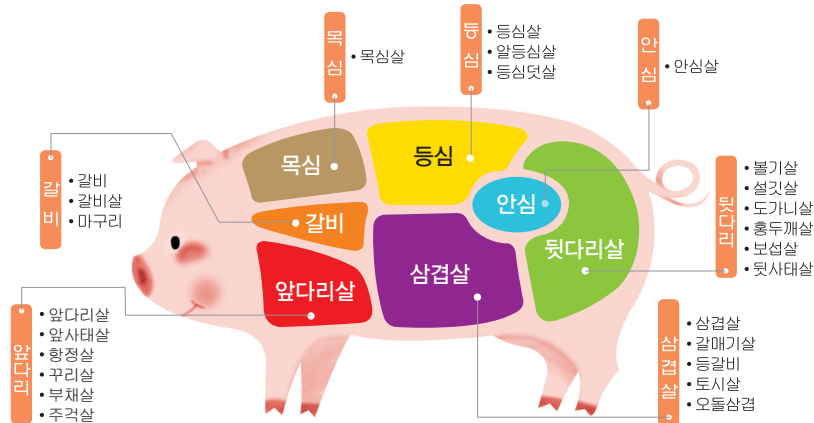


04 젊고 탄력 있는 피부로 유지시켜준다.

돼지고기에는 비타민 B₁, B₂, E가 많아 피부의 유해산을 제거해 젊고 탄력 있는 피부로 유지시켜준다.

한돈, 바르게 알고 맛있게 먹자!

한돈의 부위별 정보



안심

허리부분 안쪽에 있는 부위로 지방이 거의 없어 담백한 맛이 나며 육질이 부드럽고 연하다. (탕수육, 구이, 스테이크)

등심

등쪽에 길게 형성된 단일근육으로 운동량이 적어 부드럽고, 고기의 결이 곱다. (푹찜, 돈가스, 장조림, 스테이크)

목심

등심에서 목으로 이어지는 부위로 근육 사이에 소량의 지방이 고르게 분포해 부드럽고 풍미가 좋다. (구이, 수육)

갈비

옆구리 갈비의 첫 번째부터 다섯 번째까지를 말하며 육질이 쫄깃쫄깃하며 풍미가 뛰어나다. (찜갈비, 생갈비, LA갈비, 양념갈비, 바비큐)

앞다리살

어깨부위로 근육이 잘 발달되어 지방이 적고 비타민 B₁ 등 영양가가 높은 부위로 다용도 요리가 가능하다. (불고기, 주물럭, 수육, 찌개)

삼겹살

지방과 살코기가 세 개의 층으로 일정한 간격을 두고 겹을 이루고 있는 복부 근육으로 육질이 부드럽고 풍미가 좋다. (구이, 베이컨)

뒷다리살

볼기부위의 고기로 살집이 두텁고 지방이 적어 담백한 맛을 내는 요리에 적합하다. (주물럭, 불고기, 돈가스, 찌개, 수육, 잡채, 다짐육)



돼지고기의 위생·안전



Q 안전하고 맛있는 돼지고기를 고르는 방법은 무엇인가요?

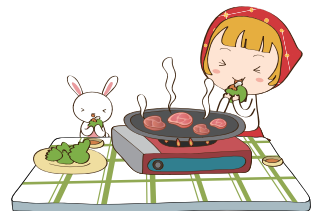
A 고기의 표면이 녹색이나 갈색을 띠거나 이물질이 묻어있는 고기는 부패되었거나 부패 우려가 있으므로 구입하지 않도록 합니다.
신선한 돼지고기는 살색이 연한 분홍색에 가깝고 지방색은 희며, 고기결이 곱고 탄력이 있습니다.

Q 돼지고기를 위생적으로 보관하는 방법은 무엇인가요?

A 돼지고기는 냉장고에서 3일 ~ 1주일을 넘기지 않도록 하며 랍으로 싸서 세균 침투와 갈변을 방지하는 것이 좋습니다. 또한 바로 먹지 않을 경우 고기 표면에 올리브유나 식용유를 바른 후 밀봉하여 냉동실에 보관하고 되도록 2주일 이내에 사용하도록 합니다.

Q 돼지고기는 어느 정도 익혀야 안전한가요?

A 돼지고기에 존재하는 갈고리촌충은 중심온도가 77℃ 이상되어야 사멸되므로 그 이상으로 익혀 먹는 것이 안전합니다.
덜 익혀 먹을 경우 갈고리촌충으로 인해 설사나 구토, 복부 불편감 등이 유발될 수 있습니다.



Q 구제역도 사람에게 전염되나요?

A 구제역은 인수공통전염병이 아니므로 사람에게 전염되지 않습니다.
소, 돼지 등의 가축은 도축 후 숙성 과정에서 고기의 산도가 낮아지므로 구제역 바이러스는 자연 사멸됩니다. 또한 열에 약하여 50℃ 이상으로 조리할 경우 파괴됩니다.



돼지고기의 상식



Q 돼지고기 부위 중 지방함량이 적은 부위는 어디인가요?

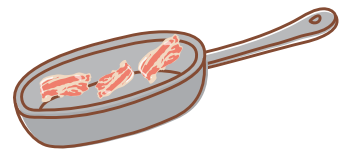
A 돼지고기 부위 중 웰빙부위라 불리는 안심, 등심, 앞다리살, 뒷다리살은 지방 함량이 적으면서 양질의 단백질이 풍부하여 다이어트 식품으로도 적합합니다. 특히, 지방을 제거하고 삶아서 조리하면 더욱 낮은 칼로리로 섭취할 수 있습니다.

Q 돼지고기와 함께 먹으면 좋은 식품은 무엇인가요?

A 표고버섯과 새우젓은 돼지고기와 영양적으로 잘 어울리는 식품입니다. 표고버섯에 많은 비타민 D, E 성분이 돼지고기에 포함된 콜레스테롤의 체내 흡수를 막아주며, 새우젓에 있는 지방분해효소인 리파아제는 돼지고기의 소화에 도움을 줍니다.

Q 돼지고기를 더 맛있게 조리하는 방법은 무엇인가요?

A 조림에 넣는 돼지고기는 일단 볶아서 조리하는 것이 고기의 누린 맛을 없애고 고소한 맛을 더해줍니다. 볶음 요리는 팬을 뜨겁게 달군 후 센 불에서 재빨리 볶아내야 고기의 수분이 증발해 냄새가 나지 않습니다.



양념한 돼지고기는 양념이 타지 않도록 처음에는 센 불에서 살짝 익힌 후, 중 불에서 서서히 익히는 것이 좋습니다.

Q 돼지고기의 누린내를 제거하는 방법은 무엇인가요?

A 돼지고기는 파, 생강, 양파, 마늘, 통후추, 배즙, 팔각, 클로브, 월계수잎, 청주, 맥주 등을 넣고 조리하면 누린내가 제거되고 풍미를 돋구어 줍니다.