



알고 먹으면 더 맛있는

한우

한우가 수입육보다 맛있는 이유

한우 고기는 맛을 좌우하는 지방산 성분 함량이 수입 쇠고기보다 풍부하다. 쇠고기 맛을 결정하는 중요한 지방산인 올레인산의 함량을 비교한 결과, 한우가 약 49~52% 수준으로 수입산(39~42%)보다 높았다. 또한, 쇠고기 맛에 영향을 주는 전구물질 함량을 비교한 결과, 한우고기가 수입 쇠고기보다 단맛(글루코스)과 감칠맛(구아노신일인산염, 이노신일인산염)을 내는 성분이 많았고, 신맛(락테이트)과 쓴맛(하이포크산틴)을 내는 성분은 적었다. 미국 최대 일간지에서 한우는 일본의 와규나 미국-호주의 소고기보다도 살코기와 지방의 완벽한 균형을 갖춘 세계 최고의 소고기로도 조명된 바 있다.



한우의 마블링은 몸에 좋은 지방

한우에는 트랜스지방이 없고 올리브오일에 많이 들어있다고 알려진 올레인산이라는 양질의 불포화지방산이 풍부하다. 올레인산은혈중 유해 콜레스테롤을 낮추고 좋은 콜레스테롤을 높여 동맥경화 및 심장병 예방에 도움을 준다.

한우를 구울 때 나오는 핏물은 육즙

한우를 구울 때 나오는 핏물은 피가 아니라 단백질의 일종인 '미오글로빈'이라는 물질이다. 미오글로빈은 근육에 산소를 운반하는 역할을 하며 한우의 피는 도축 과정에서 제거되니 안심하고 섭취해도 된다.

한우는 다이어트 식품

한우의 풍부한 단백질은 포만감을 높여주고 대사 과정에서 발생하는 열기로 칼로리를 소모한다. 건강한 다이어트는 전체 몸무게보다 체지방을 줄이는 것이 더욱 중요하기 때문에 고단백질 식품인 한우는 다이어트에 매우 효과적이다.

한우고기의 갈변현상은 일시적 현상

한우고기가 진공 포장된 경우, 색이 어둑게 변하는 갈변현상이 발생할 수 있다. 대부분 포장을 뜯어 산소에 노출시키면 다시 붉은빛으로 돌아오기 때문에 섭취해도 아무런 문제가 없다. 다만 냉장 보관 시 2~3일 이내 먹는 것이 좋고 냉동 상태에서도 6개월을 넘기지 않아야 한다. 만약 고기 색깔이 어둑고 악취가 나면서 진득한 점액질이 묻어 나온다면 상한 것이기 때문에 버려야 한다.

