돼지고기가 좋다!

경 상 대 학 교
농업생명과학대학 축산학과
주 선 태

경상대학교 식육과학연구실







콜바사르

"아빠가 널 먹이려고 만들었어!"



동유럽 귀족들이 즐겨먹었다는 고급 수제육제품

경상대학교 교수와 학생들이 만든
유럽풍 고급 수제육제품

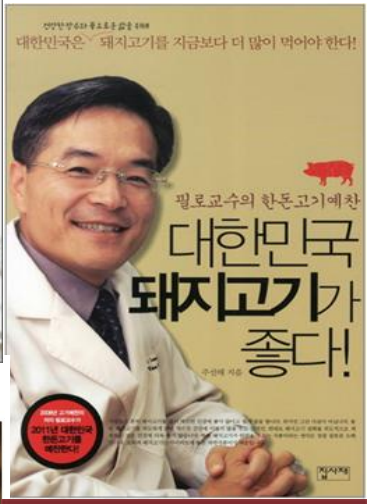
콜바사르(Kol-Wbasar)는 모든 고기를 뜻하는 히브리어로
동유럽 귀족들이 즐겨먹던 육제품들의 어원입니다.

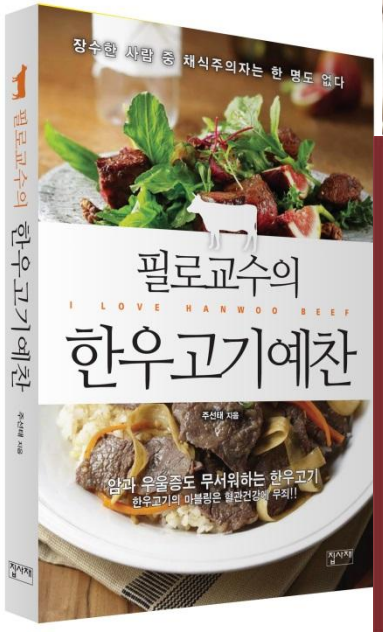
여보!

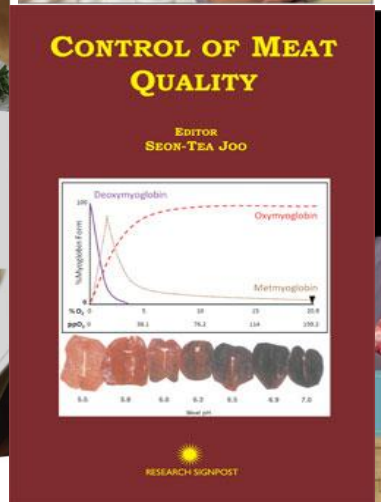
돼지고기 많이 먹으면 안 되요!!!

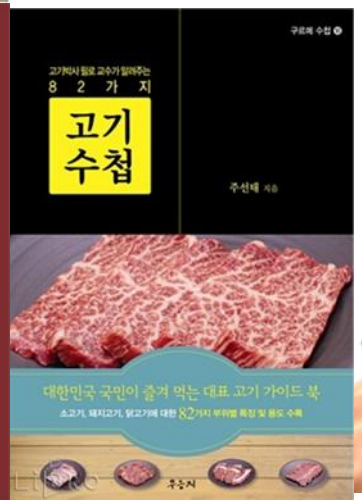
건강에 안 좋아요!













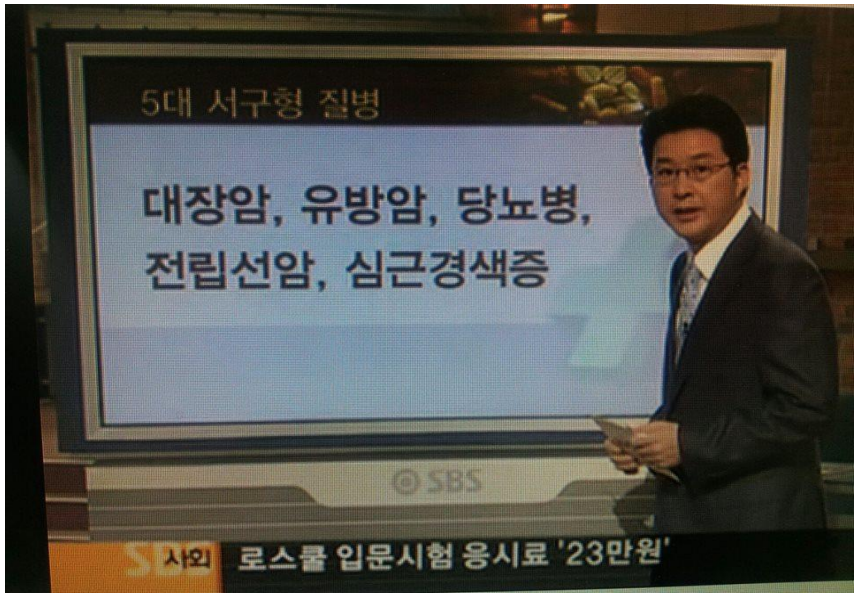
아이들도 고기 많이 먹으면 안되요!



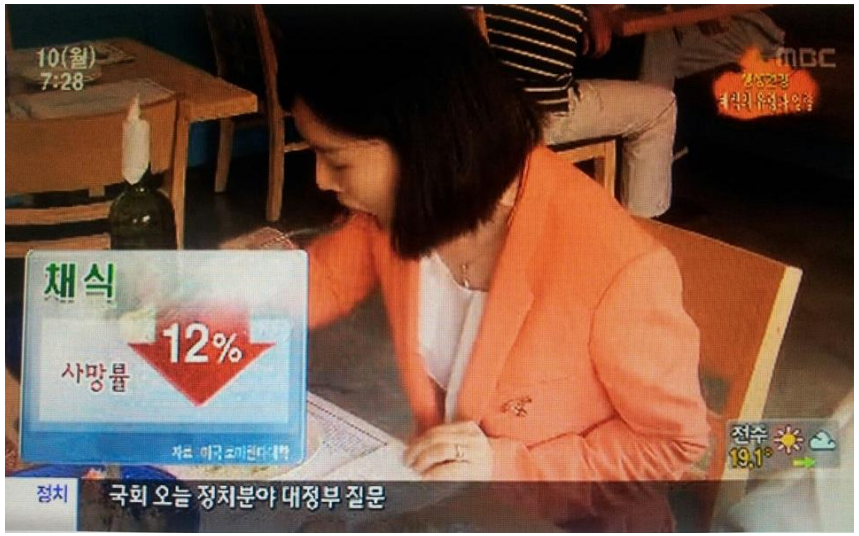


아이들에게
고기를 많이 먹이는 것은
소아비만을 만들자고
작정한 것과 같아요!

TV가 육식이 나쁘다고 말한다!

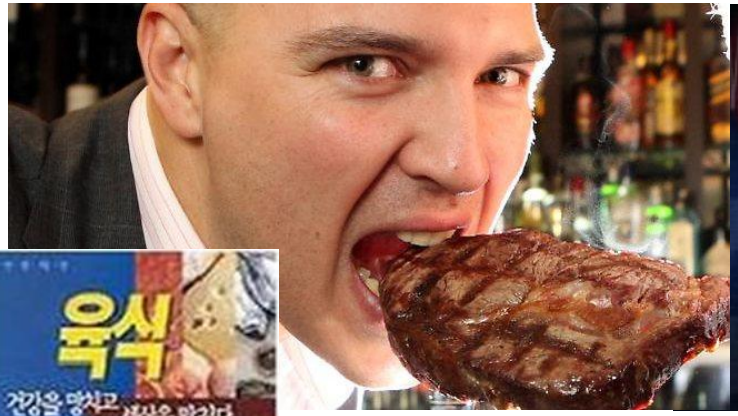




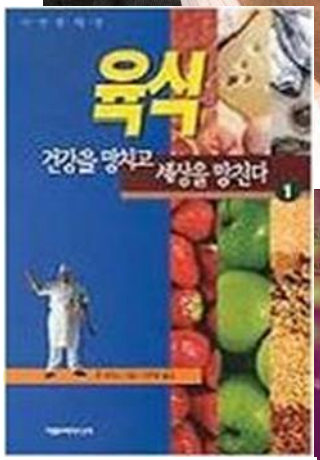




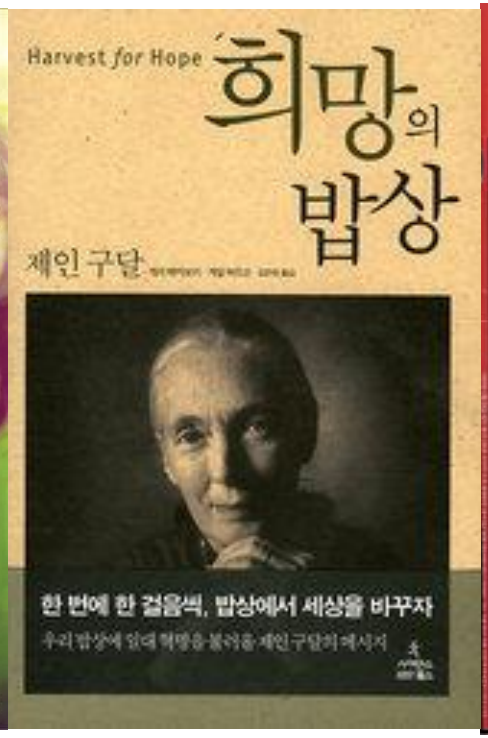
미국 이야기를 하는 대한민국 언론

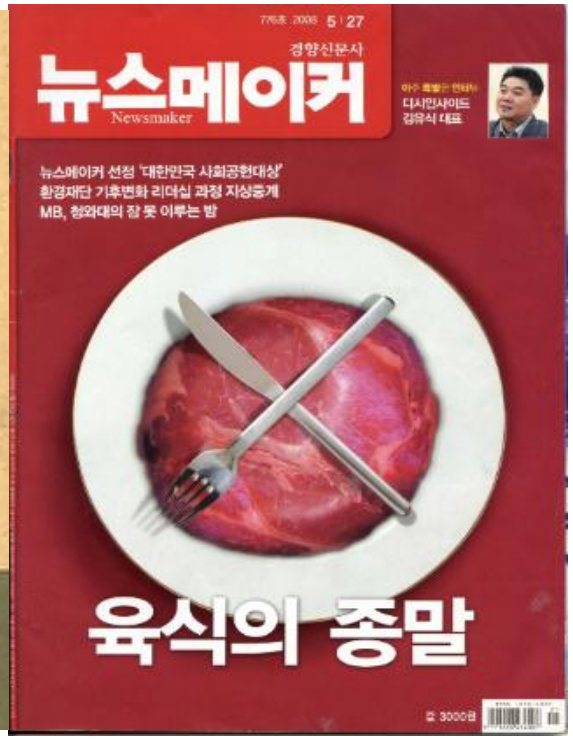


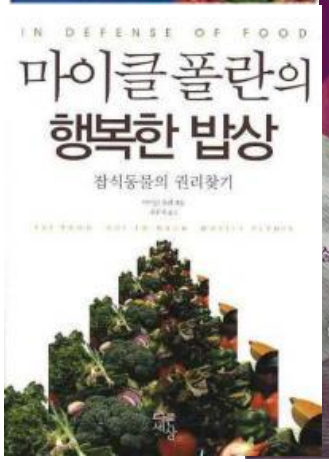














비만한 미국의 영양학에 점령당한 대한민국









돼지고기=지방 = 비만

We are fat American!

1인당 년간 육류소비량

(소고기+돼지고기+닭고기)

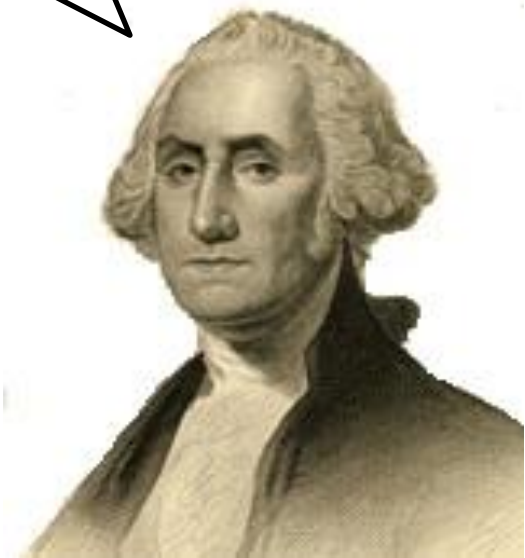
대한민국은
40kg!

비만한 미국은
120kg!

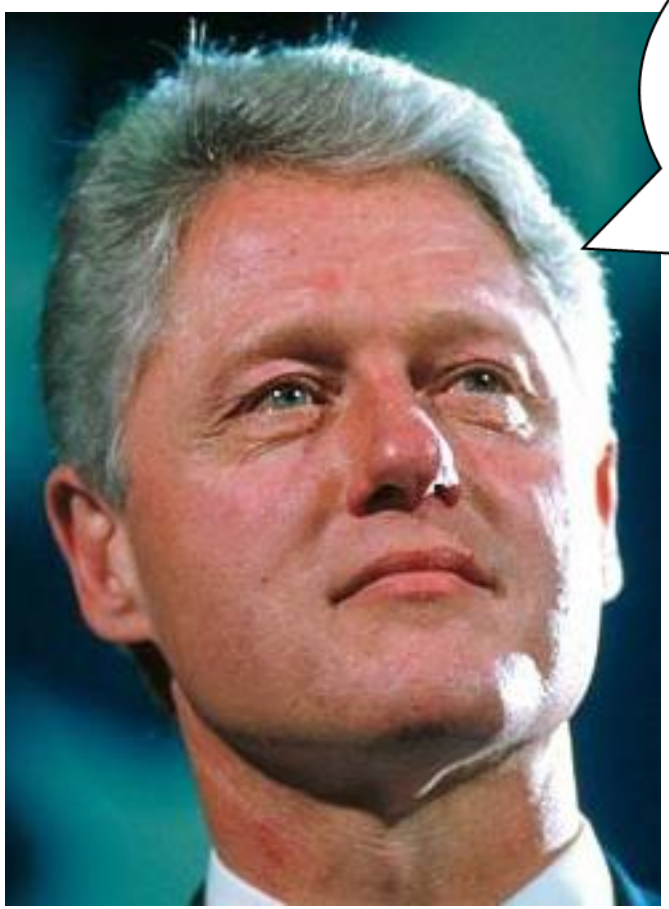


돼지고기는
겨우 **18kg!**





부적절한 적용



비만한 미국의 영양학을
채식국가인 대한민국에
그대로 적용하는 것은
부적절합니다.

<사망원인 1위>

- 미국: 심혈관질환
- 한국: 암

세계 최고의 장수국 일본과 홍콩은?



일본의 장수촌
오키나와 사람들은
1년에 돼지고기를
70kg 정도 묵스무니다.

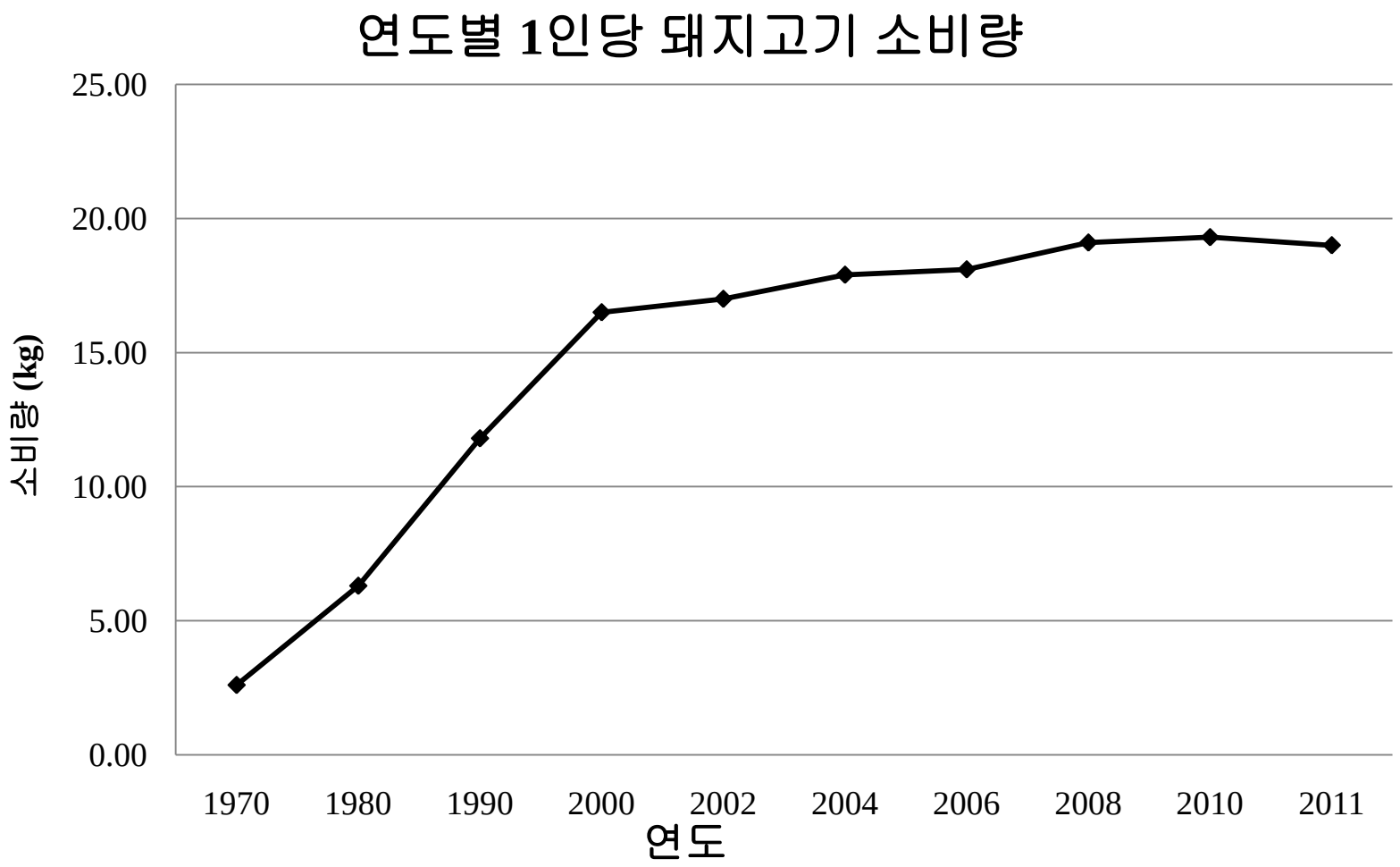
홍콩은
돼지고기만
70kg!



대한민국의 육류소비량 변화



대한민국의 돼지고기 소비량 변화



한국인들이 육식을 건강에 나쁘다고 오해하게 된 이유

- 육식이 현대인의 비만과 성인병의 원인이라는 미국의 연구결과를 여과 없이 수용
- 광우병 등 가축질병과 항생제 등 잔류물질 문제로 인해 육류의 안전성에 대한 불안 확산
- 극렬 채식주의자와 환경보호운동가들의 육식의 위해성에 대한 과장된 홍보, 선전 효과

1988년 비만한 미국에서 채식주의 수입



이상구 박사


EBS 기획시리즈
2008 건강예찬
이상구박사의
유전자 건강법


이상구 박사의
잘 먹고
오래 사는 법
몸은 어떠 할고 있다!

채식

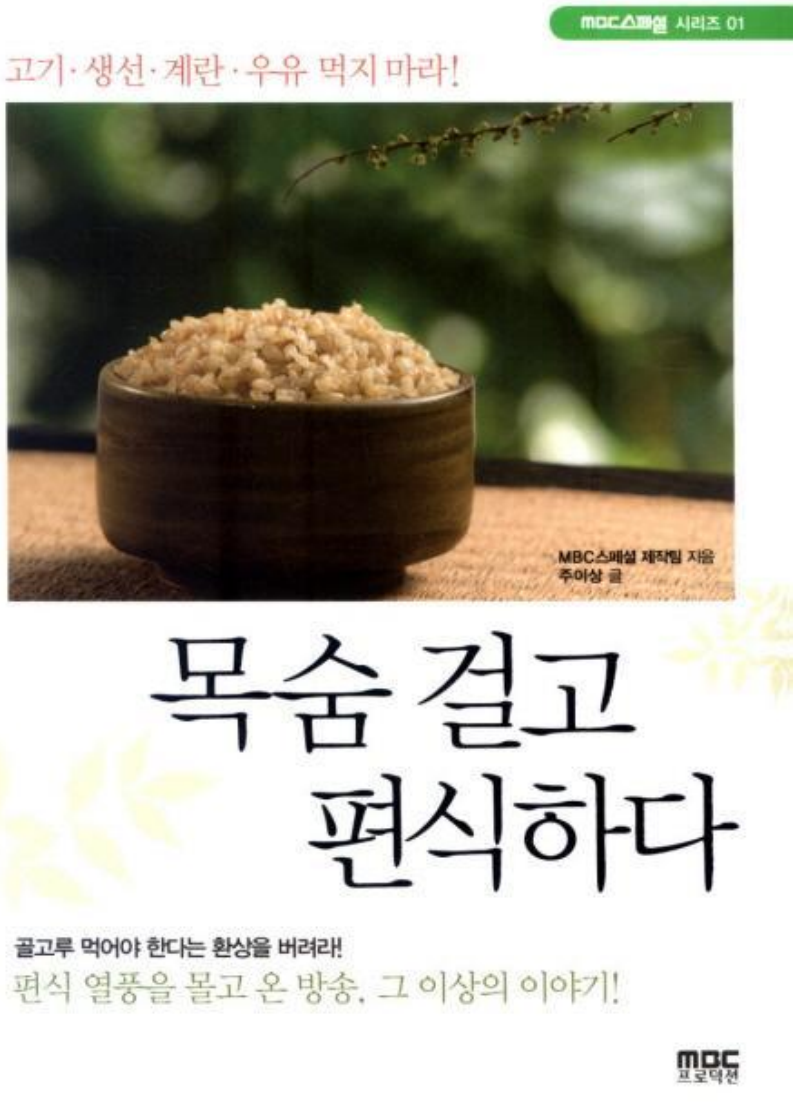

제칠일안식교
EXIT
환영 이상구 박사와 함께
타트 요양 프로그램
장소 : Pine Lake Retreat Center 주최 : S.D.A 올랜도 중앙교회
2/11/2008 9:40am

목숨 걸고 편식하라!



목숨 걸고 곡채식의 편식하라!



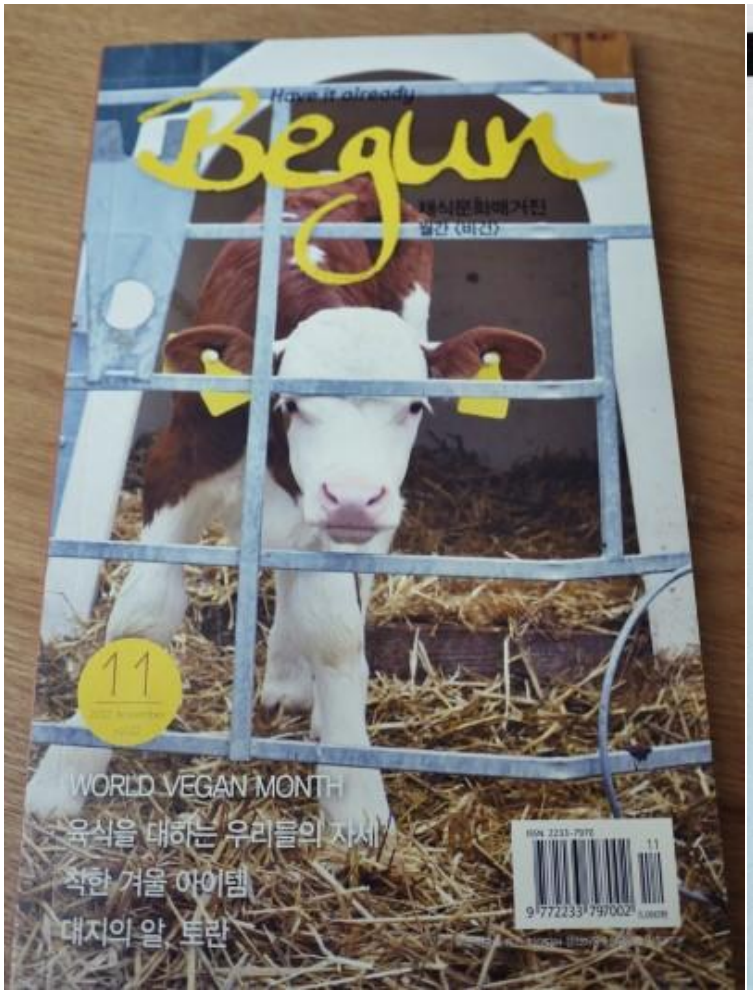


동물보호를 위해 채식주의자 선언!



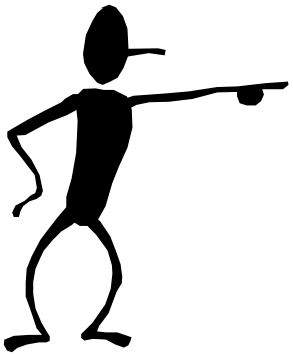


국내 채식주의자 60만명!





채식주의자들이 주장하는 고기가 건강에 해로운 이유



식물에는 콜레스테롤이 없지만
고기에는 콜레스테롤이 많다.



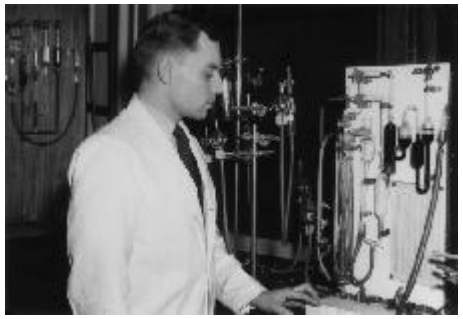
고기의 높은 포화지방산이 혈중
콜레스테롤 수치를 상승시킨다.



고기의 포화지방을 현대 성인병의 원인으로 만든 인물



1953년



조사국: 미국, 캐나다, 호주, 영국, 이탈리아, 일본
지방섭취량: 미국 최고, 일본 최저
심장질환 관련 사망률: 미국 최고, 일본 최저

지방섭취가 심장관련 질환을 유발한다.

키즈 박사의 가설을 비판한 과학자들의 주장

일본인에 비해 미국인들의
훨씬 많은 설탕과 빵의 섭취나 오랜 TV 시청이
높은 심장질환 발병의 원인일 수도 있다.

1970년



조사국: 미국, 일본, 이탈리아, 그리스, 유고슬라비아, 핀란드, 네델란드

동물성 지방섭취가 심장질환의 원인

동물성 지방의 포화지방이
콜레스테롤 수치를 상승시키고
그 결과 심장질환을 유발한다

키즈 박사의 논문은 과학적 오류가 많았다.

- 핀란드, 그리스, 유고슬라비아 3개국은 콜레스테롤과 심장질환과의 상관관계가 없었음
- 동부 핀란드는 서부 핀란드와 동물성 지방의 섭취가 비슷함에도 심장질환 사망률이 5배나 더 높았음
- 키즈 박사는 미가공 데이터도 연구결과인 것처럼 보고하였음

"사람들은 진실을 알아야 한다.
진실을 알고서도 자신을 죽음으로
몰아넣는 음식을 먹고 싶어 한다면
그러도록 내버려 둬라!"

- Keys -



1977년

미국 정부
'저지방 다이어트'
정부정책으로
수립

미국의학협회 등
많은 과학단체로부터
지금까지 지속적으로
비판 받고 있다.

고기의 포화지방에 대한 오해



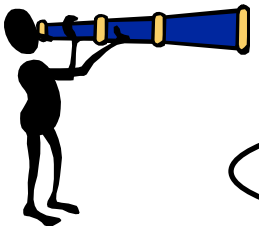
거짓으로 판명되는 키즈 박사의 가설

고기의 포화지방산 90%

스테아린산 — HDL은 상승시키고 LDL은 감소시킴

팔미트산 — HDL과 LDL을 동시에 상승시킴

라우르산 — HDL과 LDL을 동시에 상승시킴



최근 과학자들의 결론

고기의 지방은 혈관건강에 오히려 좋다

국민 1인당 년간 육류 섭취량

소고기 돼지고기 닭고기

한국은
이제 겨우 **43kg!**

미국은
옛날부터 **120kg!**



WHO 권장

동물성 지방섭취

부족

과다



미국은 지방 섭취를 줄여야 하지만
대한민국은 지방을 더 먹어야 한다!



한국은
지방섭취 비율을
20% 이상으로!



미국은
지방섭취 비율을
30% 미만으로!

하루에
지방으로 섭취하는
칼로리

미국은 **40%** 이상
한국은 **19%** 정도

대한민국 중장년층은 고기를 더 먹어야 한다!

한국인의 이상적인 영양소별 섭취에너지 비율

탄수화물 65%
단백질 15%
지방 20%



한국 중장년층의 지방섭취 비율은 14% 미만

그럼 한국인의 비만 원인은?

고기를 많이 먹지도 않는
한국인은 왜 살이 찔까요?



물만 먹었는데
나는 뭐냐고요?



한국인의 비만원인

1. 과다한 총 식사량







한국인의 비만원인

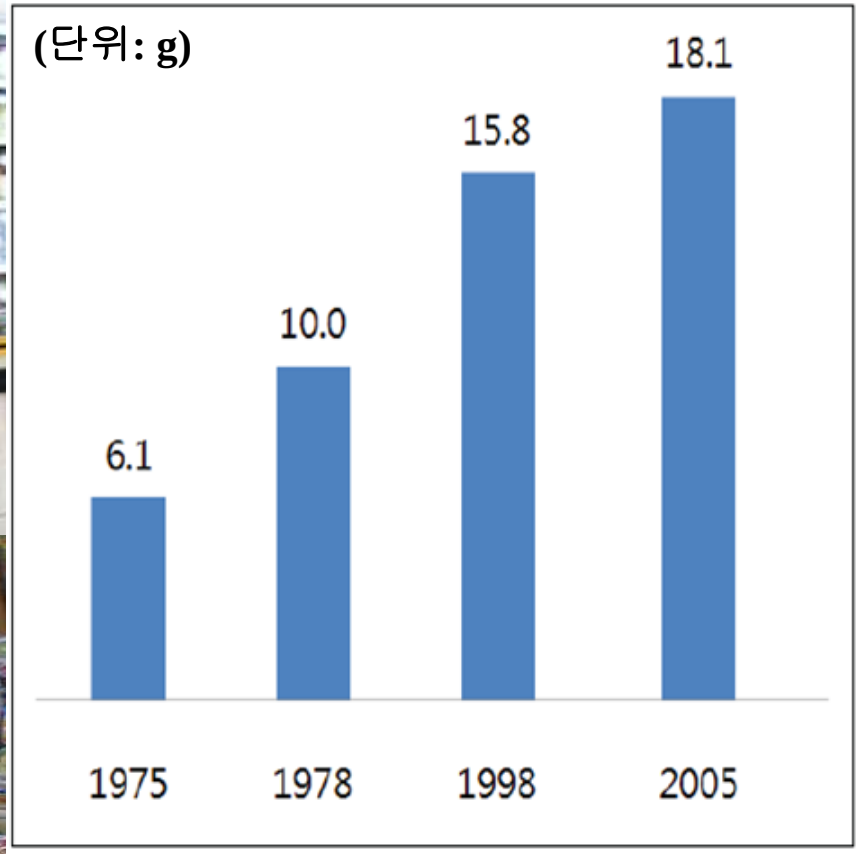
2. 야식이나 간식



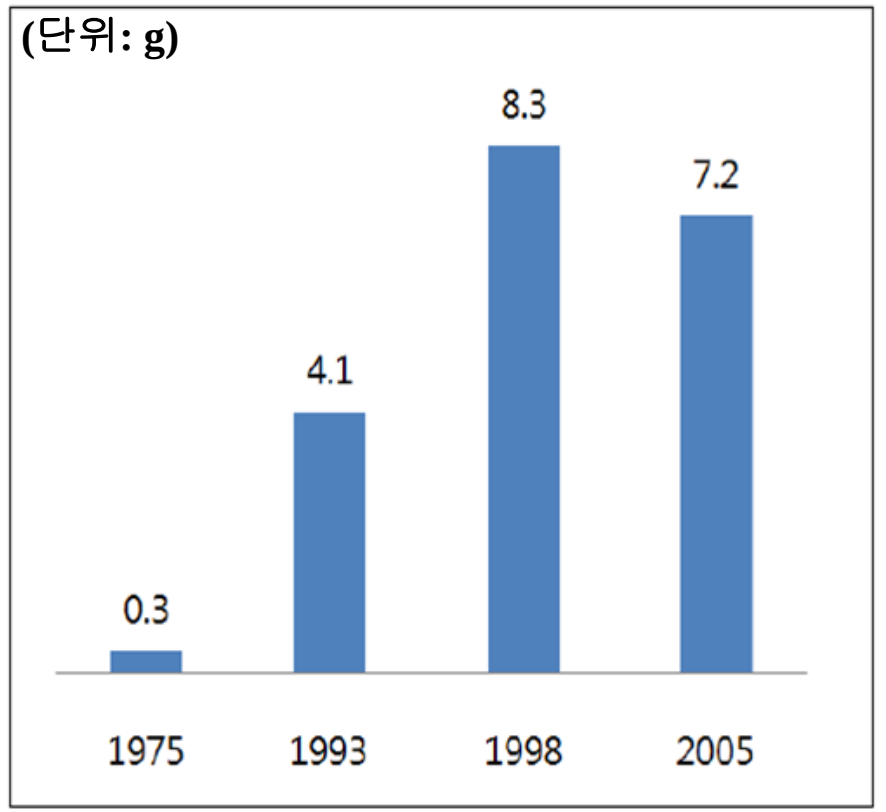




1인 1일 라면 섭취량



1인 1일 과자 섭취량



한국인의 비만원인

3. 당분이 많은 스낵, 과자, 음료수





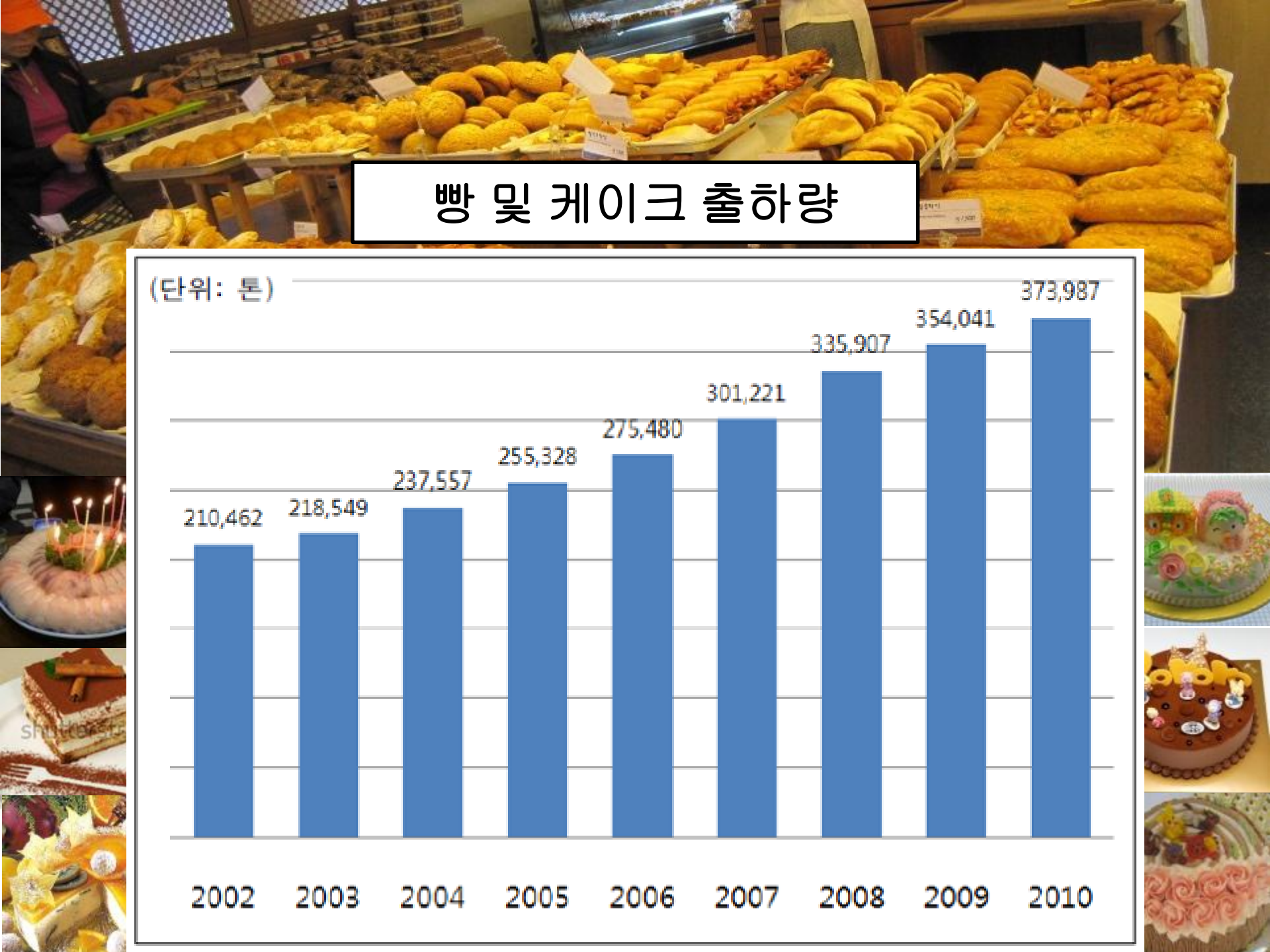








빵 및 케이크 출하량


(단위: 톤)
210,462
218,549
237,557
255,328
275,480
301,221
335,907
354,041
373,987
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010

한국인의 비만원인

4.패스트푸드나 간편식품























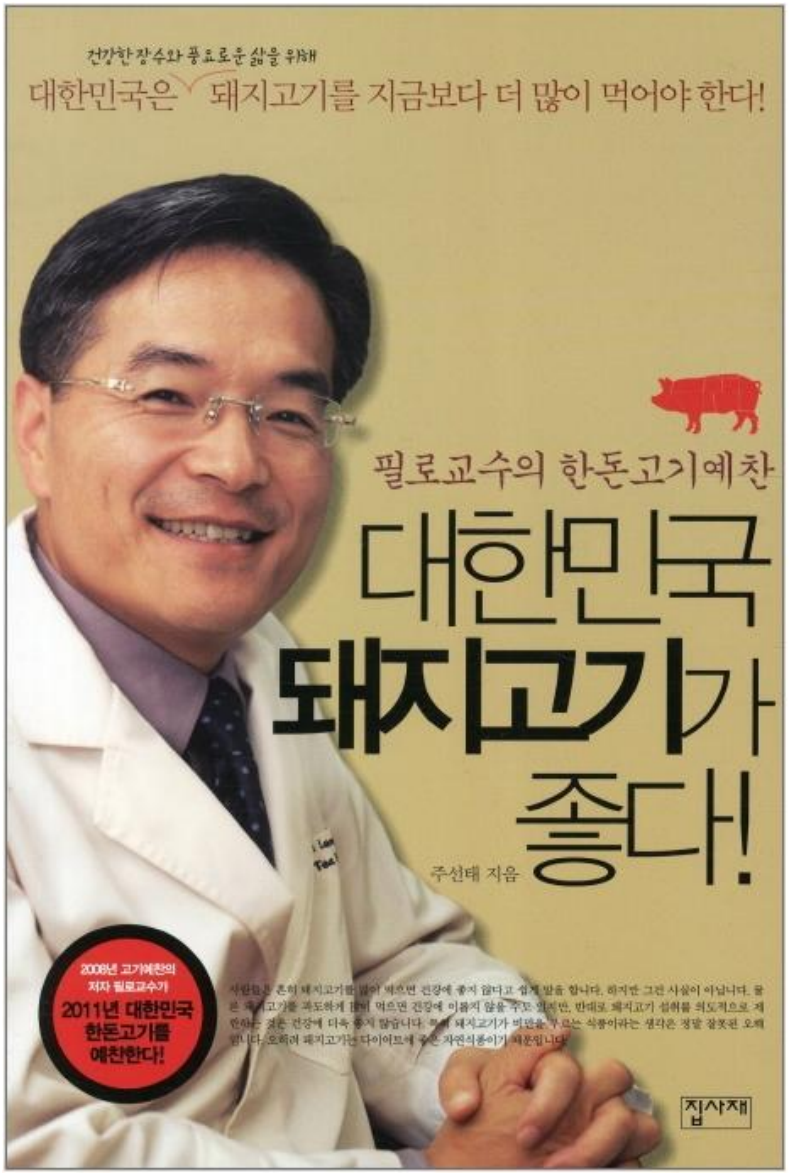



돼지고기는 비만의 원인이 될 수 없다!
한국인
돼지고기가 비만의 원인이라고요?

한국인의 돼지고기 섭취량

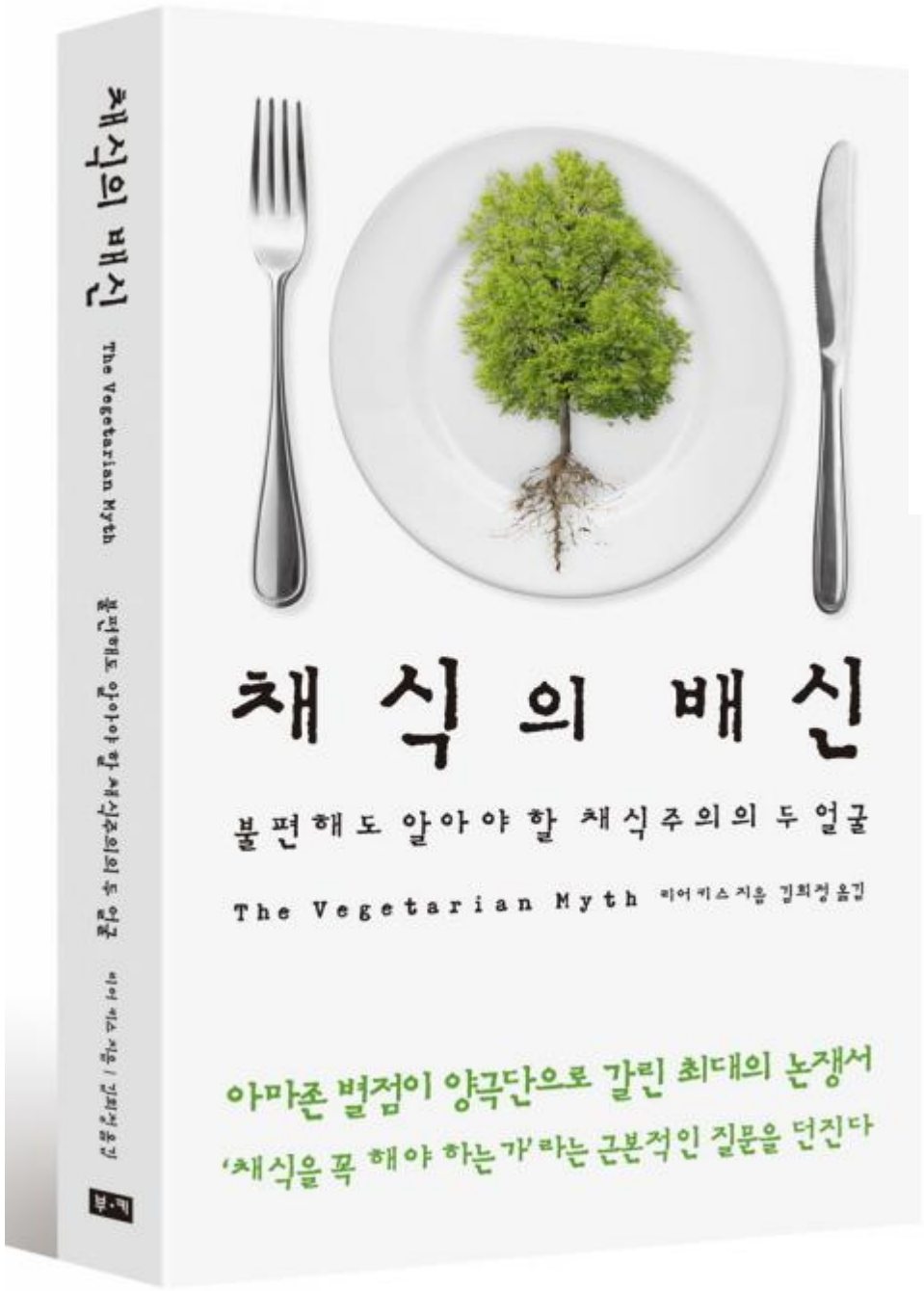


1인당 1년에 겨우 18kg !!!



건강한 식생활의
키워드는
‘균형’과 ‘적정’

대한민국 서민의
건강지킴이
‘돼지고기’



장기간 채식으로
몸도 정신도
만신창이가 되었다.

-리어 키스 -



채식 위주의 식사가 더 위험하다!

LDL

분자의 크기가 작고 조밀하여 겉표면이 끈끈하여
동맥혈관벽 안쪽에 잘 달라붙어 동맥경화 유발



고탄수화물 저지방 식사가
동맥경화에 더 위험할 수 있어요

"밥이나 빵을 고기로 대체하면
HDL 증가 **LDL** 감소"

Dr. Ronald Krauss, MD
前 미국건강협회위원회 회장

콜레스테롤과 각 질병과의 상대 사망 위험도

MRFIT (Multiple Risk Factor Intervention Trial)

㎎/dℓ	160 미만	160 ~199	200 ~ 239	240 이상
협심증, 심근경색	1.0	1.32	1.99	**3.03**
뇌졸중	1.0	1.15	1.69	0.91
뇌출혈	1.0	0.44	0.46	0.43
암	1.0	0.81	0.76	**0.73**
당뇨병	1.0	2.29	4.90	7.36
자살	1.0	0.67	0.58	0.64
알코올 의존증	1.0	0.30	0.43	0.29

연구결과 이렇습니다!

채식을 하여 혈중 콜레스테롤 수치가 낮아지면

세로토닌

각종 암의 발생율이 높아집니다.

사람이 폭력적으로 변합니다.

우울해지고 자살율이 높아집니다.

반대로 혈중 콜레스테롤 수치가 높아지면

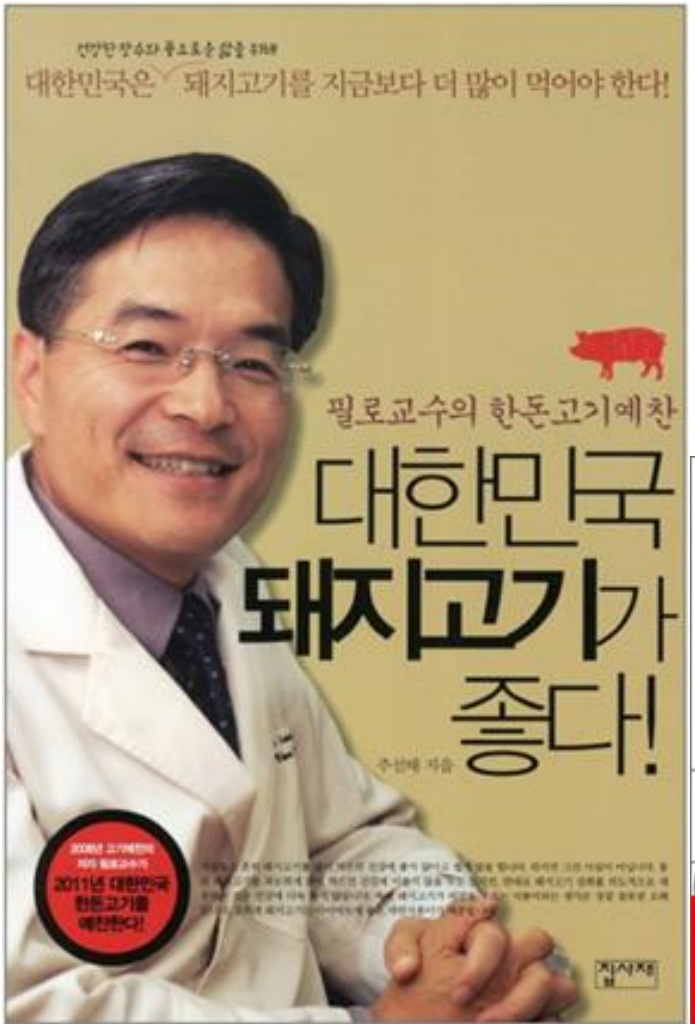
Serotonin

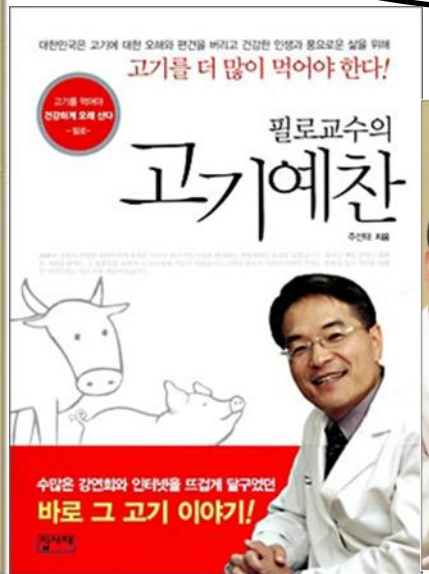
책임감이 높아지고 사교성이 좋아집니다.

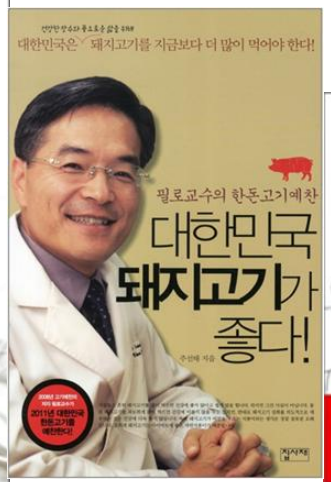
사회적 지도자가 되고 장수합니다.

돼지고기의 주인공 돈육단백질

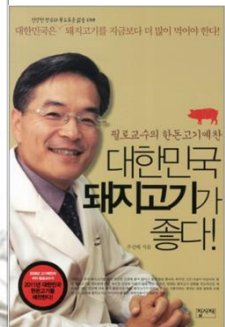
돼지고기를 먹어야,
그것도 많이 먹어야
건강하게 오래 산다
-필로-











세계 제1의 장수국
일본을 벤치마킹하라!

일본인 평균수명

1945년 50세 미만
1995년 80세 이상

돼지고기는
양질의 단백질이 풍부한
고단백질 식품입니다.



밥과 된장국 일변도의 식단에
고기, 우유, 계란 등이 오르면서
평균수명이 급격히 늘어났다.

일본도 고기를 먹기 시작하면서
장수국의 반열에 올라섰다!

왜 돈육단백질을 꼭 먹어야 하는가?

1. 인체에 필요한 필수아미노산을 완벽히 갖추고 있음

식물성단백질

대부분 제**1** 제한아미노산을 가지고 있음

아미노산가**:** 콩 **86,** 쌀 **65,** 밀가루 **44**

돈육단백질

제**1** 제한아미노산을 가지고 있지 않음

아미노산가**:** 돼지고기 **100**

콩만 먹으면 일찍 죽지만
돼지고기만 먹으면 장수한다!

생명유지의 주체는 단백질

단백질 합성에 꼭 필요한 필수아미노산

isoleucine **leucine** **methionine** **valine** **phenylalanine**

threonine **tryptophan** **lysine** **arginine** **histidine**

쌀과 밀가루의 제1제한아미노산은 **lysine**
콩(대두)의 제1제한아미노산은 **methionine**

단백질의 영양가는 총 단백질 함량으로 결정되지 않는다.

필수아미노산의 절대량 및 상대적인 비율로 결정된다.

왜 돈육단백질을 꼭 먹어야 하는가?

2. 체내 흡수율과 이용효율이 월등히 우수함

식물성단백질

체내에서 단순하고 독자적인 역할에만 활용

대부분 단순한 에너지원으로 사용

돈육 단백질

체내에서 단백질 합성에 효과적으로 이용

효소나 호르몬 합성 등에 충분히 이용

채식도 과하면 비만이 되지만
돼지고기만 먹어도 날씬해진다!

황제다이어트를 아시나요?

체내 흡수와 이용이 탁월한 돈육단백질

돈육단백질 → 펩타이드 → 아미노산

위, 십이지장, 췌장

회장, 공장

소장점막

혈액 → 간장 → 체내단백질

1분에 100만개 단백질 합성



"일부 아미노산은 질소부분이 제외되고 탄소부분이 지방이나 당분이 되어 단순 에너지로 이용된다."

돈육단백질은 체내 단백질 합성에 대부분 완벽하게 이용된다.

왜 돈육단백질을 꼭 먹어야 하는가?

3. 면역력 증가와 튼튼한 체내 조직 유지를 위해

- 유아 — 면역력 증진으로 감염성 질병 억제
- 청소년 — 건강한 체질과 큰 체구를 형성
- 성인 — 세포의 원활한 대사회전과 스테미나 증진
- 노인 — 뇌의 연화, 치매, 뇌졸중 방지

장수하는 사람 중에 채식주의자는 없다!

돈육단백질은 인체 면역력을 증진

NK세포 → 암세포나 바이러스 감염세포 배제

암의 전이를 억제

항체, 보체 ← 돈육단백질의 방어단백질 합성

→ 임파구의 면역시스템 강화



유아사망율 감소

"최근 전통적인 감염증에 무방비로 노출되는 기이한 현상도 벌어지고 있다."

60세 이후 세포성 면역능력 급격히 쇠퇴

노인들은 돼지고기를 통해 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

돼지고기는 혈관 질환을 예방한다



Ca

Na

혈관벽 축적

고혈압

뇌혈관성 치매

뇌졸중

Na 체내배출

발생억제

減鹽효과

소금

돼지고기

교감신경 억제

함유아미노산

심근 경색

뇌혈관 경색

발생억제

튼튼하고 탄력적인 혈관벽 형성

스테미나의 원천 돈육단백질





돼지고기는 스트레스도 효과적으로 감소시킨다

“우리나라도 **1970**년 이후 돼지고기의 섭취량이 늘어나면서
청소년의 신장이 급격히 향상되었다.”

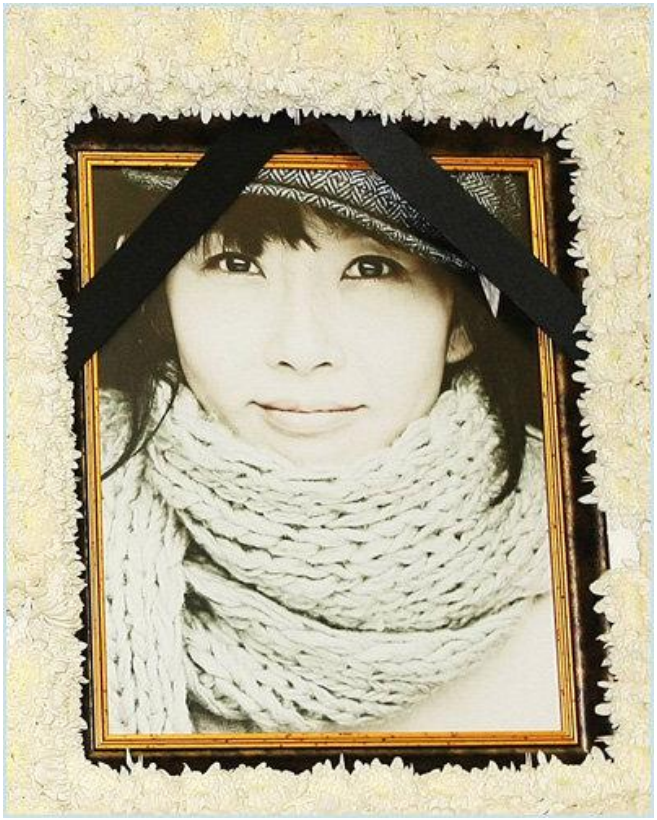
돼지고기는 정신건강에도 좋다

만족 행복

세로토닌

트립토판

돼지고기



유쾌 통쾌

아난다 마이트

아라키돈산

돼지고기

"채식위주로 편중된 식단을 조심스럽게 먹는 것은
오히려 스트레스의 원인이 되고 정신건강에 좋지 않다."

현대 과학이 주목하는 돼지고기의 기능성 물질들



“돼지고기가 먹고 싶다는 것은 살아 있다는 좋은 증거”

돼지고기는 왜 맛이 있는 것일까?

식물성 식품에는 없는 이노신산이 고기 맛의 비밀

우리 몸은 필요한 것을 원한다

생명유지를 위해 고기가 먹고 싶어지는 것

모든 사람의 입맛을 사로잡는 돼지고기

인간의 생명유지에 꼭 필요한 식품이라는 반증

나는 살아있다.
고로, 돼지고기가 먹고싶다!

그럼 어떤 돼지고기를 먹을 것인가?



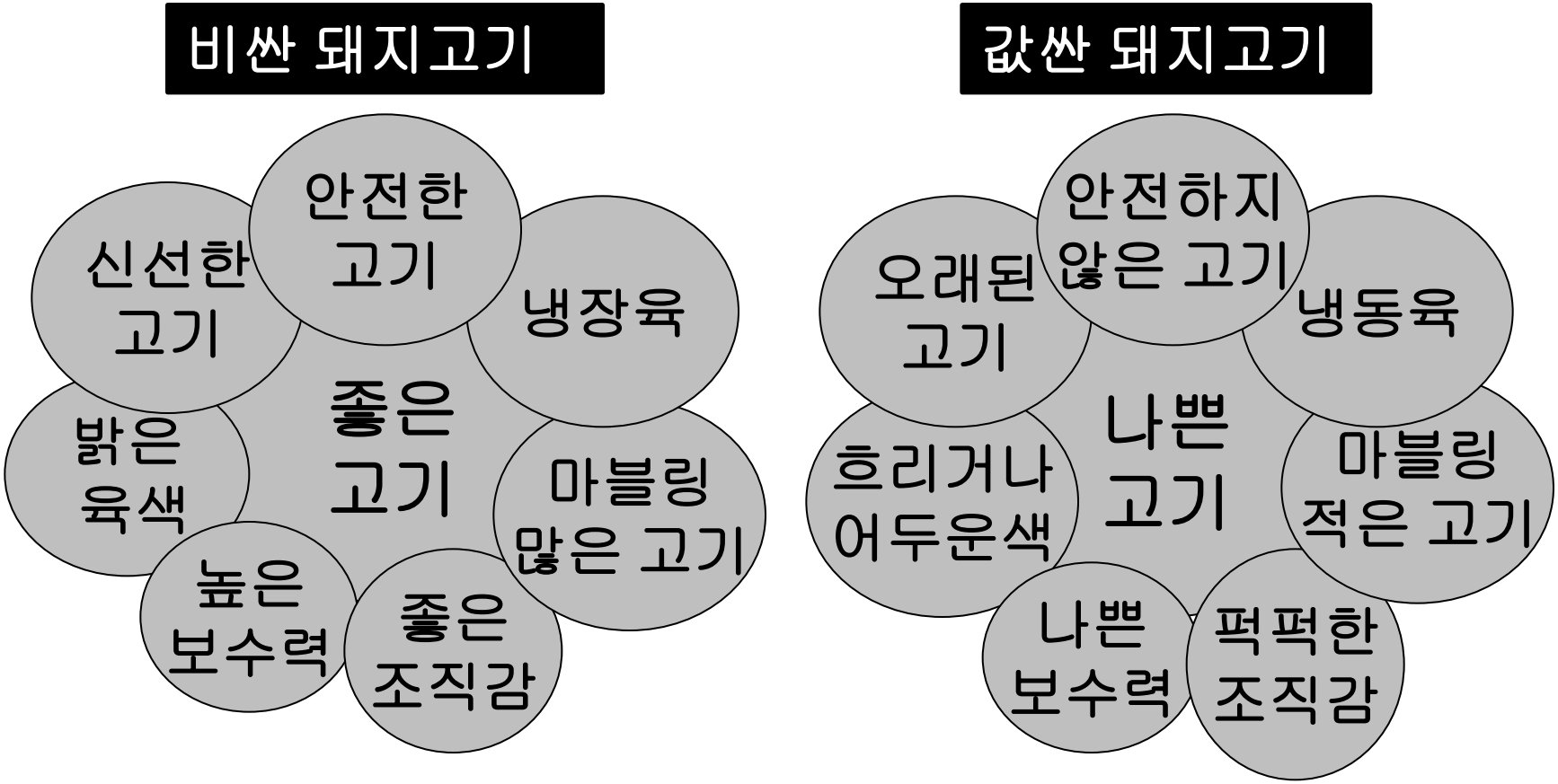
우리나라 국민들은
값싸고 양 많은 돼지고기를
먹어야 합니다!

아니요!
우리나라 국민들은
신선하고 안전한 돼지고기를
먹어야 합니다!



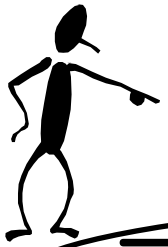
값싸고 양많은 돼 지고기가 정말 좋은 돼지고기 일까요?

좋은 돼지고기 VS 나쁜 돼지고기



국내산 돼지고기

수입 돼지고기

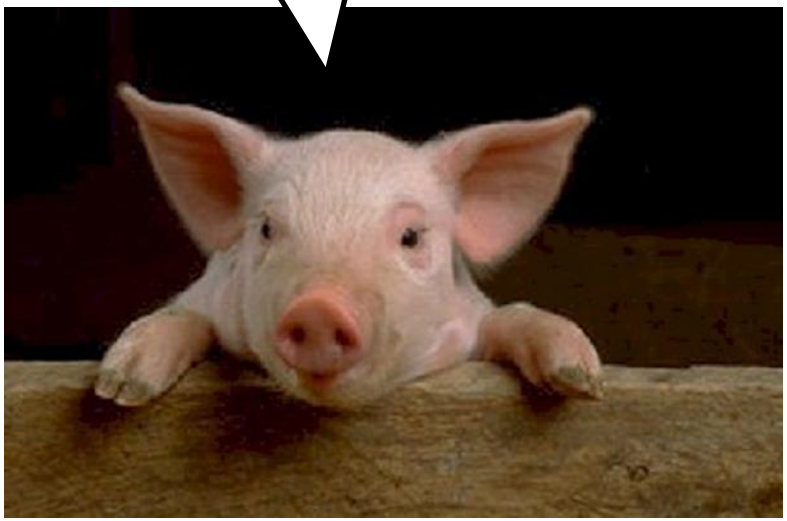


한국인은 무엇 때문에



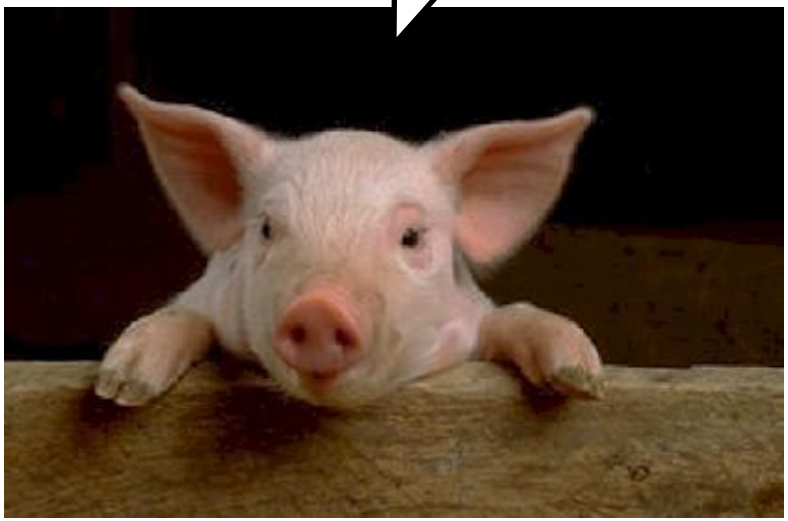
국내산 돼지고기를 꼭 먹어야 하는가?

수입육보다
유통기한이 짧아
신선하고
안전합니다!



U.S. MEAT EXPORT FEDERATION

양돈산업은
국가의 생명산업이기
때문입니다!





동파시화(東坡詩話)

黃州의 맛좋은 돼지고기
값은 진흙처럼 싸지만
부자는 거들떠 보지 않고
가난한 이는 어찌 요리할 줄 모르네

적은 물에 돼지고기를 넣고
약한 불로 충분히 삶으니
그 맛 비길 데 없어
아침마다 배불리 먹네

그 누가 어찌 이 맛 알리오