

# 계란과 콜레스테롤

이 인 화

(서울위생병원 내과 과장)

국민소득 수준과 식생활 양상과는 밀접한 관계가 있다.

우리의 식생활도 70년대에 비하여 곡류 및 야채류의 소비가 줄어든 반면, 축산물의 소비가 늘어나고 있다. 하지만 영양학적으로 볼때 아직도 축산물의 소비는 더 증가해야 된다고 본다.

1일 필요한 양의 칼로리를 얻어도 필요량의 단백질을 얻지 못하거나 한두 종류의 필수아미노산이 부족될때 결국은 결핍증이 일어난다.

이러한 시점에서 볼때 저칼로리의 열량을 내면서도 영양적으로 완전한 식품이 있다면 현대인에게 매우 적절한 필수식품이라고 볼 수 있는데, 계란이 바로 그런

식품이다. 계다가 계란은 95% 라는 놀라운 소화흡수율을 지니고 있으니 더욱 좋은 식품이라는 것을 말 할 필요가 없는데도 불구하고 잘못알고 있는 상식으로 인해 기피하는 경향이 있어 안타깝다.

유아나 어린이가 성장의 결정적 단계에 이르러서 칼로리나 단백질이 부족하면 성장이 지연되고 빈혈을 가져오며 피부가 탄력이 없다든가 영양의 불균형으로 비만증을 가져오기도 한다.

이처럼 단백질은 식생활에 있어서 중요한 영양소이고, 계란의 단백질은 생물가가 높은 우수한 단백질임에도 불구하고 대부분 콜레스테롤이 포함되어 있어 섭취를

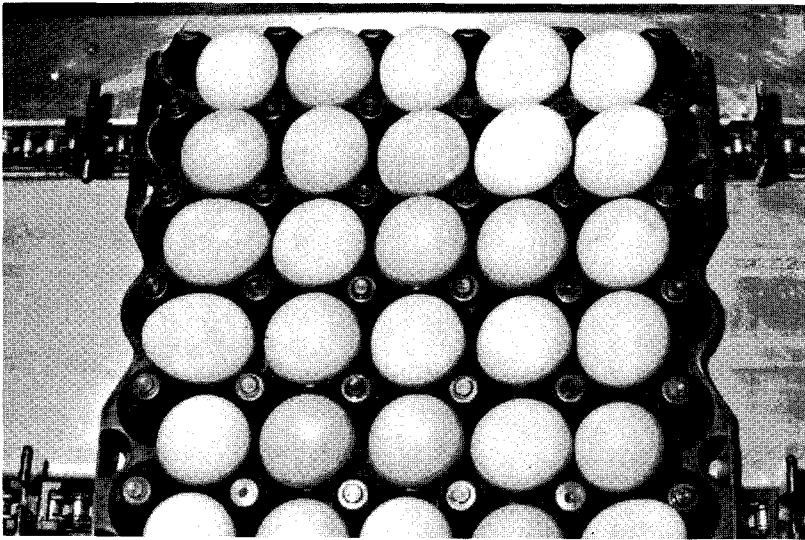
기피하는 등 문제가 야기되고 있어 콜레스테롤이 과연 어떤 물질인지 정확한 내용들을 정리해 보고자 한다.

콜레스테롤은 생성과정에 따라 크게 두가지로 볼 수 있다. 하나는 콜레스테롤이 함유된 음식을 먹어서 얻는 식이 콜레스테롤이며 또 하나는 우리몸안의 간이나 소장에서 주로 만들어지는 콜레스테롤이다. 그 둘을 합쳐 하루에 합성되는 콜레스테롤량으로 보는데, 건강한 사람이라면 식이 콜레스테롤과 몸에서 만들어지는 콜레스테롤은 양적으로 서로 조화를 잘 이루고 있다.

계란섭취로 인한 콜레스테롤이 많아지면 체내합성 콜레스테롤은

**보통 건강인이라면 완전식품인 계란을 매일 3개 정도 섭취하도록 해 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급해 줌으로써 체내 신진대사의 원활함과 영양적 발란스를 유지함이 더욱 중요하다.**

**결국 요즈음 주위에서 떠드는 콜레스테롤의 위험론은 우리나라 사람들에게는 아직은 거리가 있는 이야기이다.**



계란섭취로 인한 콜레스테롤이 많아지면 체내 합성콜레스테롤은 줄어들어서 몸은 스스로 콜레스테롤 양을 늘리는 것을 막는다.

줄어들어서 몸은 스스로 콜레스테롤 양을 늘리는 것을 막는다.

일반적으로 콜레스테롤을 사람의 몸에 해로운 물질로 여기는 사람이 많지만 그것은 잘못된 생각이다.

콜레스테롤은 사람의 몸에 없어서는 안되는 필수식품(물질)으로 체내 대표적인 호르몬(갑상선부신·고환·난소호르몬 등)과 신진대사가 기본이 되는 원료 물질이다.

또 체내 생성 콜레스테롤은 주요한 소장의 소화액인 담즙산의 원료가 된다.

이러한 주요구성 물질인 콜레스테롤을 해롭게 여기는 이유는 동맥경화나 심장질환증을 일으키는

원인의 하나이기 때문일 것이다.

식생활이 좋아져 식이콜레스테롤 섭취가 늘어남에 따라서 동맥경화증의 원인이 되는 순환기 질환이 잦아지고 있지만 그것은 동맥경화증의 여러 다른 요인들이 복합적으로 작용한 결과이다.

사실 이들 질병의 원인은 ①유전적인 요소(태어날 때부터 고콜레스테롤 혈증) ② 다른 질환(당뇨·갑상선 기능저하증·알코올중독 등)에 2차적으로 뒤따르는 경우 ③ 흡연 ④ 비만 ⑤ 스트레스 ⑥ 동물성 지방의 과다섭취 등 여러가지 요인을 들 수 있다.

현재 우리나라 사람의 식생활을 고려할 때에 단순히 식이 콜레스테롤의 증가를 동맥경화증의

직접 원인으로 생각하기는 어렵고 다만 잘 먹고도 운동량이 부족한 일부 계층의 문제로 본다.

성인평균 하루의 콜레스테롤 필요량은 300mg 정도이나(한국인 평균치는 170~230mg밖에 안된다).

콜레스테롤 섭취를 하루에 100mg 이하로 크게 줄이면 혈중 콜레스테롤은 크게 떨어지나 그 상태를 지속하면 영양이 결핍되기 쉽다.

따라서 무분별한 저콜레스테롤 식사는 바람직하지 못하다.

보통 건강인이라면 완전식품인 계란을 매일 3개정도 섭취함으로써 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급해 주어 체내 신진대사의 원활함과 영양적 발란스를

유지함이 더욱 중요하다. 결국 요  
즈음 주위에서 떠드는 콜레스테  
롤의 위험론은 우리나라 사람에  
게는 아직 거리가 있는 얘기다.

의사의 입장에서 볼 때에 콜레  
스테롤은 사람들에게 올바른 식사  
생활의 중요성을 깨우쳐 주는 물  
질로 사람의 몸에 모자라도 안되  
고 지나쳐도 안되는 물질로 본다.

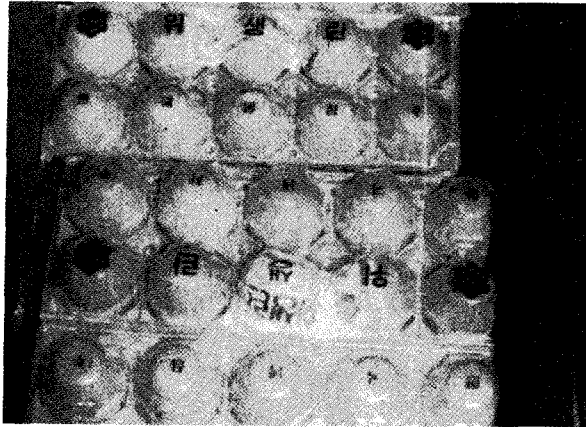
음식중에 들어있는 콜레스테롤  
의 양을 줄이는 방법을 혈중 콜  
레스테롤을 조절하는 좋은 식이  
요법으로 생각하기 쉬우나 그것은  
잘못된 생각이다.

혈중 콜레스테롤의 양을 줄일  
수 있는 방법으로는 첫째, 식사때  
에 섬유질의 양을 늘린다. 둘째,  
콩단백질을 많이 섭취한다. 세째,  
단당류(포도당·과당)를 적게 먹  
는 일이다.

축산물(계란 등)과 관련 콜레  
스테롤이 논란되고 있는 것은 오  
늘날 우리의 식품소비 형태와 선  
진국의 소비형태를 비교해 볼 때  
콜레스테롤에 대한 비사교적인 지  
나친 공포증이라고 생각되며 현  
우리의 식품소비는 선진국의 영  
양적 수준(단백질)에 훨씬 뒤떨

어지고 있으므로 오히려 영양부  
족이 염려된다.

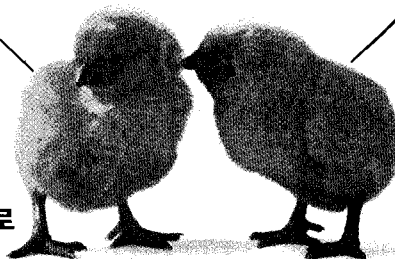
칼로리나 섬유질에 편중된 식  
생활에서 균형된 식생활로 전환,  
완전식품인 계란이나, 닭고기를 섭  
취해 활동에 필요한 성분을 충분  
히 섭취할 수 있도록 해야겠다.



## 값싼 병아리 튼튼한 병아리 이것이 한일농산의 기본정신입니다.

생산과 판매를 분리하였습니다.

분업화 전문화는 값싼 병아리 튼튼한 병아리  
생산의 지름길이며 양질의 서비스로  
여러분의 영원한 이웃이 되겠습니다.



하이브로

하바드

사업본부 : 경기도 이천군 설성면 암산리 408 (전화 0336 - 32-6168)  
판 매 점 : 천 안 백마축산 (전화 0417 - 3-0964)  
의정부 새한축산 (전화 0351 - 40-5492)