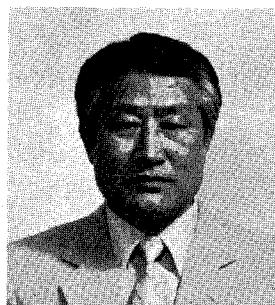


# 새로운 계란건강법

— 계란 한개로  
성인병이 치유되고  
수명이 길어진다

최 광 순

- 전 건국대학 축산대 교수
- 전 서울계란가공(주) 대표이사
- 현 송원실업 기술이사



I. 계란이 동맥경화의 원인이 된다는 것은 잘못이며 오히려 방지하는 효과가 크다.

스즈기 마사시게(全令 木正成)

(1) 계란은 혈액중의 콜레스테롤을 증가시키지 않는다.

혈액중의 콜레스테롤이 농도가 높아지면 동맥벽에 콜레스테롤이 침착되어 동맥경화가 일어나기 쉽다. 동맥경화의 원인으로 심장병·고혈압 등의 성인병이 생기는 경우가 많으므로 콜레스테롤은 많은 사람들의 관심을 모으고 있다.

특히 미국은 사망원인의 1위를 심장병이 차지하고 있는 만큼 콜레스테롤에 대한 관심은 높다.

혈액중의 콜레스테롤을 낮추려면 콜레스테롤 함량이 적은 음식물을 먹으면 될 것이다. 실제로 토끼에게 많은 양의 콜레스테롤을 먹인 바 동맥에 다량의 콜레스테롤이 침착되어 심장병의 발생위험수준에 이르렀다는 보고도 있다. 그 이후 계란은 영양이 높은 완전식품이면서 병아리의 뇌·신정을 비롯한 전신의 세포를 만드는데 없어서는 안되는 콜레스테롤을 많이 함유하고 있으며 동맥경화의 원인 이란 주목을 받게 되었다.

그러나 1978년경부터 콜레스테롤에는 좋은 것과 나쁜 것이 있어 좋은 것은 오히려 동맥경화를 방지하는 작용이 있다는 사실을 알게되어 나쁘다고만 취급되어왔던 콜레스테롤에 대한 인식이 바뀌어지게 되었다. 더욱이 1982년 보스턴대학과 하버드대학 의학부에서 40~49세의 중년남녀 912명을 대상으로 1주일간 계란을 먹인 양과 혈액중의 콜레스테롤량의 관계를 공동연구한 결과에 의하면 계란을 먹은 양 즉 음식으로 섭취한 콜레스테롤은 반드시 혈액중의 콜레스테롤에 영향을 미치지 않는다는 사실이 발견되었다. 이 권위있는 연구결과는 계란과 혈액중의 콜레스테롤은 밀접한 관계가 있다는 지금 까지의 상식을 번복하고 많은 사람들의 관심을 불러 일으켰다.

그러나 계란을 먹으면 혈액중의 콜레스테롤이 증가된다는 연구결과는 과거에 있었던 것은 사실이다. 그렇다면 이 상반된 연구 결과의 원인은 무엇일까?

곧 계란을 먹기전에 섭취한 음식물에 함유된 콜레스테롤의 양이 지저된다.

일상식사때 동물성식품이 적고 콜레스테롤을 거의 섭취하지 않는 사람이 식사때 계란을 먹으면 혈액중의 콜레스테롤이 증가되나 콜레스테롤을 함유한 식사를 하고있는 사람이 계란을 추가로 먹었더라도 혈액중의 콜레스테롤은 증가되지 않는다.

계란을 추가하여도 콜레스테롤 농도에 영향을 미치지 않는 양은 어느 정도일까? 지금까지의 연구에 의하면 1일 150~250mg 이상이라고 하며 이 수치를 “콜레스테롤포화섭취량”이라고 한다.

전후 일본은 식생활개선으로 충분한 콜레스테롤 포화섭취량에 달한 좋은 영양상태이다. 따라서 계란을 매일 몇개씩 먹어도 혈액중의 콜레스테롤이 증가될 우려는 없다. 오히려 일본에서 사망원인 2위인 뇌졸증은 콜레스테롤농도가 어느정도 높을 경우 잘 발생하지 않는다는 결과가 있으므로 계란같은 영양가높은 식품은 먹어야 할 것이다.

## (2) 계란에는 동맥경화를 방지하는 성분이 가득하다.

위와 같이 일반적으로 콜레스테롤 포화섭취량에 충분히 도달한 현대의 사람이면 계란을 매일 1~2개씩 먹을 정도의 식생활을 하고 있는 것이며 콜레스테롤에 관해 염려할 필요가 없다는 것을 대략이나마 알았으리라 믿는다.

뿐만아니라 식물성유에 많이 함유되어 있고 혈액 중의 콜레스테롤을 감소시킨다고 하여 주목을 받고 있는 리놀산(Linolic acid)은 계란에 많이 함유되어 있는 인지질을 구성하는 전지방산의 22%를 차지 하므로 계란은 동물성식품중에서는 리놀산이 풍부한 식품이란 사실을 알 수 있다. 또 계란의 난황은 “노화방지 비타민”이라고 말하는 비타민E의 보고이다. 이 비타민E는 리놀산같은 불포화지방산이 체내에서 유해한 과산화지질로 변하는 것을 막는 작용이 있다. 최근 이 과산화지질이 동맥경화의 유인 이 된다는 연구보고도 있다.

비타민E의 작용은 비타민B<sub>2</sub>에 의하여 높아지며 계란에는 비타민B<sub>2</sub>를 대단히 풍부하게 함유하고 있

다. 또 계란에 풍부하게 함유되어 있는 양질의 단백질은 혈관을 비롯한 몸의 각 기관을 효율적으로 만들므로 혈관을 튼튼하게하는 효과도 있다할 수 있다.

이와 같은 점을 보면 계란은 동맥경화의 원인이 된다기 보다 동맥경화를 예방하는 효과를 기대 할 수 있는 충분하고도 훌륭한 요소를 갖고있는 식품이란 사실을 알 수 있었을 것이다.

모든 영양소를 풍부히 함유한 완전식품이며 값싸고 대중적인 매력을 가진 계란을 콜레스테롤이 많다는 이유만으로 먹는 것을 기피한다는 것은 비과학적이라고 말해도 좋을 것이다.

## II. 계란에 많은 두가지 영양소가 혈액응고를 방지하여 뇌졸증과 심장병을 예방한다.

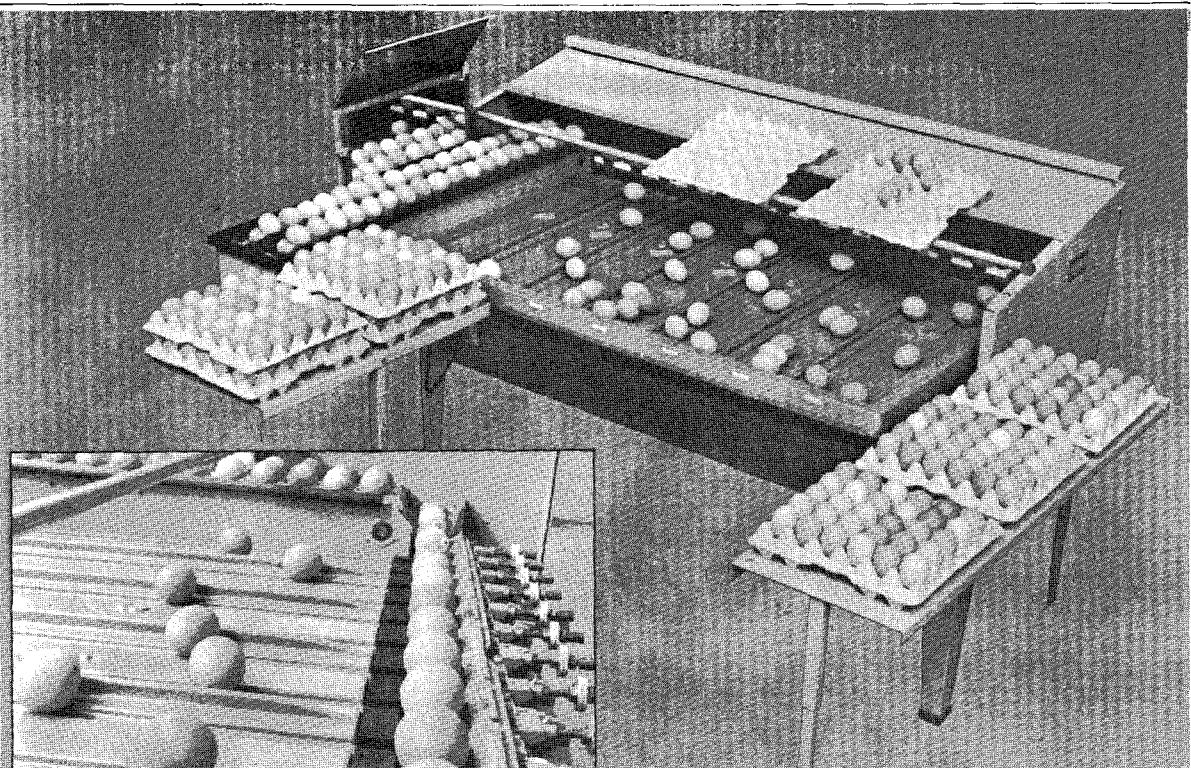
고야나기 다쓰오(小柳達男)

### (1) 지방을 태우는 두가지 성분

영국과 프랑스가 식민지전쟁을 벌인 7년전쟁의 초기인 1756년 어떤 장군이 마르세이유의 남쪽 150km 해상에 있는 스페인 영토 미루카섬에 무혈상륙하였다. 장군을 맞이한 요리사는 “프렌치 드레싱”을 만들기 위해 와인식초와 올리브기름을 혼합하던 중 실수로 난황이 섞이게 되었다. 어쩔수 없어 이것을 모두 혼합하여 맛을 보았더니 일미라 이것을 사라다와 함께 식탁위에 내놓았다. 장군이 이 음식을 먹어보고 극히 만족하여 파리로 개선할 때 이 요리사를 데리고 갔다. 그후 축하연에는 이 사라다를 만들어 루이 15세의 식탁에 올려 많은 칭찬을 받았다. 그리하여 이 소스는 마홍퐁이라는 뜻을 가진 마요네이즈라고 이름이 붙었다.

근대과학의 발달은 난황에서 인을 함유한 지방을 분리하고 레시진이라고 부르게 되었다. 연구결과 레시진은 지방, 인 외에 코린이란 물질이 결합되어 있어 이 레시진이 있으므로 마요네이즈가 만들어진다는 것을 알 수 있다.

당뇨병을 방지하는 호르몬인 인슈린을 취장에서 발견한 카나다의 베스트교수가 취장을 제거한 개에 인슈린을 주사한 결과 상당히 오래 살았으나 간에



▲ 콜레스테롤의 두려움 때문에 계란섭취를 꺼리는 것은 이제 옛말이다.

지방이 축척되어 간염의 요인으로 되는 지방간이 되었다. 그러나 이 개에게 소의 취장을 먹인 결과 지방간이 방지되었다. 또 취장에서 적출한 레시진을 급여하여도 같은 효과가 나타났으며 레시진중의 코린도 같은 효과가 있음을 확인하였다. 이와 같이 코린은 지방간의 방지에 효과있는 영양소이며 코린이 부족할 때는 메치오닌으로부터 코린이 만들어진다는 사실을 알게 되었다.

동맥경화방지에 리놀산등의 불포화지방산이 많은 식물성유가 좋다고 하나 이 지방산은 레시진속에 혼합되어 동맥벽의 성분이 되어 동맥을 튼튼히 하여 동맥경화를 방지하는 역할을 한다. 이 레시진은 음식물에서 공급되는 코린이 아니고 체내의 메치오닌에서 만들어지는 코린이 필요하다.

캐나다의 루노박사는 단백질함량이 적은 사료에 콜레스테롤, 버터를 많이 넣어 쥐를 사육한 결과 48%가 심근경쇄를 나타냈으며 메치오닌을 섞으면 14%로 감소됨을 인정하였다. 이와 같은 사실은 레시진이 충분히 만들어져 동맥벽이 정상으로 유지되므로 손상이 생기거나 콜레스테롤의 축척을 방지하기 때문일 것이다.

두부같이 메치오닌의 함량이 적은 단백질사료에 돼지기름을 배합하여 쥐를 사육한 결과 사료중의 돼지기름이 1% 일 때 혈액이 응고되는 시간은 220초이나 30% 일 때는 132초로 단축된다.

이와 같이 지방을 많이 섭취하면 혈액이 굳어 혈관이 막히는 혈전을 일으키기 쉽다. 이 혈전은 뇌졸증과 심장병을 유발하는 직접원인이 된다. 지방이 많은 사료에 메치오닌만을 증가하면 별 효과가 없고 메치오닌과 함께 지방을 연소시키는 비타민 B<sub>2</sub>를 급여했을 때는 307초로 연장된다. 이와 같이 비타민 B<sub>2</sub>와 메치오닌을 동시급여하면 혈전방지, 뇌졸증 심장병의 예방효과가 있다.

## (2) 야채와 함께 계란을 먹을 것

세포속에는 미토콘드리아라는 주머니가 있으며 이 속에서 식물성분은 연소되어 에너지가 만들어지므로 세포내의 발전소이다. 포도당과 아미노산은 쉽게 이 주머니속에 들어가나 지방산은 카루니

진이란 물질과 결합되지 않으면 들어갈 수 없다. 이 카루니친을 체내에서 만드는데는 메치오닌이 필요하다. 따라서 섭취하는 지방량이 증가되면 이것을 연소시키기 위하여 메치오닌과 비타민B<sub>2</sub>가 필요하다.

일상식품중에서 메치오닌과 비타민B<sub>2</sub>가 가장 풍부히 함유되어 있는 것은 계란이다. 그러나 계란에는 콜레스테롤이 많다는 결점이 있으며 우리들은 계란의 콜레스테롤을 동맥경화와 너무 결부시켜 집착하고 있는 것 같다.

계란을 먹지 않을 때 하루분의 보통식사에는 콜레스테롤이 0.5g인데 체내에서는 그 3배의 1.5g이 만들어 진다. 거기에다 계란 등의 식품에서 콜레스테롤을 많이 섭취하면 체내에서 만드는 량을 감소시키는 조절이 되므로 계란 한개중의 콜레스테롤 0.35g 먹어도 혈액중의 콜레스테롤에는 별 영향을 주지 않는다.

또 야채를 먹으면 그 속에 페크진이란 식물섬유

가 콜레스테롤과 결합하여 대장으로 내려가서 배설된다. 따라서 계란과 야채를 함께 먹으면 계란중의 콜레스테롤은 계속 배설되므로 더욱 동맥경화의 염려는 필요 없다.

근래 샐러리맨의 아침식사는 토스트, 햄, 에그에 코피 등으로 페크진의 결합식이다. 따라서 케비즈, 양파, 감자, 당근 등의 야채류를 더 많이 섭취하여야 한다.

특히 당근은 콜레스테롤을 감소시키는 힘이 강하므로 말(馬)이 된 기분으로 많이 먹어야 하며 이러한 점에 유의하여 뇌졸증이나 심장병의 예방을 위하여 계란을 적극적으로 먹을 것을 권한다.

(주 : 이 기사는 일본잡지 「安心」에

재재된 내용을 번역하였음.)

## 중추, 대추(위탁사육 및 주문사육환영)

# 더욱 열심히 일하겠습니다.

### 중추·대추

만을 전문으로 육성하고 있는 저희 농원에서는

끊임없는 연구, 노력으로 귀하의 수익증대에

이바지 하고자 합니다.

육성계전문사육장

# 삼정농원

농장 : 경기도 광주군 오포면 양벌리 612번지

전화 : 62-4339 (DDD 0347)

※간이연락처 :

퓨리나사료 광주서비스업소 (2-2558)