

콜레스테롤 때문에 ‘계란 푸대접’ 하면 손해

◇ 홍보 팀



본고는 지난 5월 8일자 조선 일보 문화면에 ‘콜레스테롤 때문에 ‘계란 푸대접’하면 손해’라는 제목으로 계란에 대한 우수성 기사가 게재됨에 따라 이를 생산자들에게 홍보 키 위해 기사 내용을 발췌·계재한 것이다.

– 편집자주 –

‘50g 짜리 완전식품이다.’ ‘아니다, 콜레스테롤이 많으므로 좋지 않다.’

최고 식품으로 손꼽혀왔던 계란이 요즘은 푸대접을 받고 있다. 콜레스테롤 때문이다. 육류 섭취 등의 영향으로 혈중 콜레스테롤 수치가 높은 현대인들이 계란을 외면하는 것으로 화풀이를 하고 있다. 하지만 계란 속의 콜레스테롤은 잘못 알려진 것이 많으며, 이런 이유로 계란을 먹지 않으면 더 많은 손해를 본다고 전문가들은 말한다.

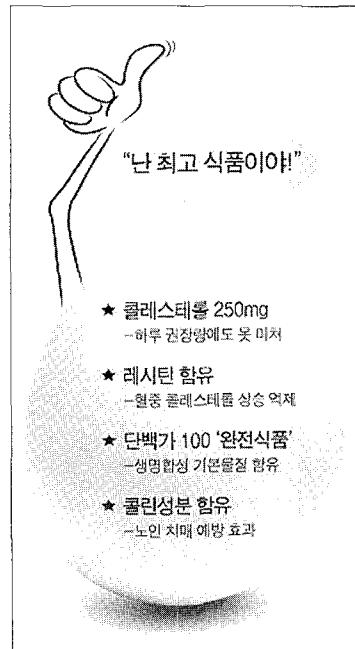
▣ 계란 속의 콜레스테롤 = 보통 계란 한 개 속에 든 콜레스테롤의 양은 250mg 안팎. 세계보건기구(WHO)는 정상인이 하루에 콜레스테롤을 300mg 이하로 섭취할 것을 권장한다. 계란 한 개만 먹으면 하루 권장치에 육박한다. 그렇다면 계란을 많이 섭취하면 콜레스테롤을 높여 심장병 등이 발생할 가능성이 올라갈까.

일단 계란이 식품 중에서 콜레스테롤이 높은 음식인 것만은 분명하다. 계란 뿐 아니라 대부분의 알 종류는 마찬가지다. 최근 연구 결과들을 보면 계란처럼 콜레스테롤이 많이 든 음식을 먹는 것보다 육류나 튀김 등에 많은 포화지방이 체내에서 콜레스테롤(특히 나쁜 콜레스테롤)로 바뀌는 것이

더 심각하다.

계란 속에 든 콜레스테롤이 인체에 직접 영향을 주지 않는 데는 이유가 있다. 바로 계란 노른자에 함유된 '레시틴' 때문이다. 레시틴은 콜레스테롤의 흡수를 막아 혈중 콜레스테롤 상승을 막는다는 사실이 밝혀지기도 했다. 레시틴은 비타민F라 불리는 필수지방산과 인, 콜린, 이노시톨이 결합된 복합물질로, 혈중 콜레스테롤을 분해해 에너지로 전환시킴으로써 콜레스테롤 농도를 낮추는 역할을 한다. 따라서 콜레스테롤치가 지나치게 높은 사람이나 심혈관질환을 가진 사람들이 아니라면 하루 1~2개의 달걀을 먹는 정도로 콜레스테롤을 걱정할 필요가 전혀 없다.

▣ 계란을 꼭 먹어야 하는 이유 = 단백질에 관한 한 계란은 '완전식품'이다. 인체에 꼭 필요한 8종의 필수아미노산의 양과 비율을 측정해 '단백가'라는 수치로 단백질의 품질을 정하는데, 계란이 100이다. 가장 이상적인 단백질이란 뜻이다. 식품별 단백가는 돼지고기 86, 쇠고기 83, 우유 78, 쌀 72, 생선 70 등이다. 계란 속에 든 라이신, 메티오닌, 트립토판 등 필수아미노산과 비텔린 등 생명 합성에 기본물질이 되는 양질의 단백질이 들어 있다. 계란 노른자에 많이 들어있는 '콜린' 이란 물질이 신경전달물질의 합성에 관여, 치매를 예방해준다는 연구결과도 나와 있다.



★ 콜레스테롤 250mg
- 하루 권장량에도 못 미쳐

★ 레시틴 함유
- 혈중 콜레스테롤 상승 억제

★ 단백가 100 '완전식품'
- 생명 합성 기본물질 합유

★ 콜린성분 함유
- 노인 치매 예방 효과

표. 이색계란

▶ 항체형성 이용

	충치예방 계란	여드름 계란	위장보호 계란	항암 계란
특징	-어미 닭에 충치 원인균을 면역 시켜 얻은 항체가 계란 노른자에 10~20mg 들어 있음	-노른자에 여드름 원인균에 대한 항체가 함유 돼 있음	-노른자에 위와 장의 질환을 일으키는 세균에 대한 항체가 들어 있음	-항암, 항콜레스테롤 성분이 들어 있음 -노른자의 맛이 진하고 고소하며 비린내가 별로 없다.
효능	-충치 예방 효과	-식용이 아닌 얼굴 마사지 전용	-영유아 설사 예방과 회복에 도움	-체지방 감소효과

▶ 사료 이용

	해초 계란	인삼 계란	살균 계란	영덕 대개 계란
특징	-닭에 다시마, 미역, 청각 등이 든 사료를 먹여서 낳은 것으로 노른자의 색깔이 더 진함	-말린 미삼을 먹임	-사료에 항생제를 사용하지 않음 -계란 전체를 살균	-대개 껍질을 사료로 이용 -카토산과 칼슘이 다양 함유
효능	-요오드 함량이 많아 중성지방의 대사 촉진	-콜레스테롤이 적은 양질의 단백질 공급원	-계란의 살모넬라균 위험이 적음	-필수 아미노산 다량 함유

그래서 계란은 어린이나 노인들에게 꼭 필요한 식품이라고 전문가들은 말한다.

▣ 계란, 조심해야 할 것들

= 완전식품이긴 하지만, 조심해야 할 것들이 있다. 바로 알레르기다. 계란 흰자위에 알레르기 성분이 특히 많으므로 이유식에 계란을 쓸 경우에 노른자부터 시작하는 것도 한 방법이다.

계란을 완숙으로 삶으면 알레르기 성분이 많이 줄어든다.(임형균기자 hyim@chosun.com) 양계