

계란의 영양성

계란, 매일 먹어도 될까?

계란에 대한 가장 유명한 이야기가 2가지 있다. 하나는 '콜롬부스의 계란' 이고, 다른 하나는 '닭이 먼저냐, 계란이 먼저냐' 이다. 콜롬부스가 계란을 탁자위에 놓고 "자, 누가 이 계란을 탁자위에 세울 수 있습니까?"하고 묻자 아무도 못하는 것을 보고 깨서 세웠다. 생각 발상의 전환이 필요한 것이다. '닭이 먼저냐, 계란이 먼저냐' 는 의학적으로 볼 때는 계란이 먼저일 가능성이 크다. 건강 면에서는 둘 다 좋은 단백질 식품이다. 그렇다면 매일 계란을 먹는 것이 건강에 해가 될까? 도움이 될까?

콜레스테롤 걱정 없는 완전식품



이 승 남
강남베스트클리닉원장
국민건강주치의/가정의학과전문의

계란은 일명 '완전식품' 이라고도 불리운다. 그 이유는 거의 모든 비타민 종류와 단백질, 아미노산, 지질이 함유되어 있기 때문이다. 단, 식이섬유와 비타민C는 없다.

계란은 한 알이 약 50g정도 되는데, 이것은 삶은 계란의 경우 칼로리가 약 70kcal 정도 된다. 이것은 밥한 공기의 약1/4 정도 되는 칼로리이다. 또한 계란 한 알의 콜레스테롤 양이 약 215mg정도이다.

그렇다면 계란은 매일 하나씩 먹는다면 살도 찌고 고지혈증도 생기는 것이 아닐까?

이런 걱정을 하는 분들이 굉장히 많다. 특히 성인병인 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있는 환자와 필자의 다이어트 클리닉에 다니는 분들도 항상 궁금해 한다. 필자가 한 TV방송국의 요청을 받고 닭띠 해였던 2005년도 임상 실험을 한 적이 있었

다. 매일 10명의 사람에게 2주간 4알씩 삶은 계란을 먹게 하고 나서 먹기 전과 후의 콜레스테롤과 중성지방을 측정해 봤다. 대신 그 만큼 밥의 양은 약간 줄이도록 하였다. 2주 후에 검사결과에서 혈액 속의 지질이 증가하거나 체중 증가가 나타난 사람은 거의 없었다.

레시틴, 콜레스테롤 분해 작용

하루에 4알씩이나 먹어도 괜찮은 이유는 무엇일까? 바로 계란 속에 들어있는 레시틴 성분 때문이다. 레시틴은 콩 등에 함유되어 있는 지질로써 콜레스테롤을 분해하는 성질을 지니고 있기 때문에 매일 한 개씩 계란을 노른자까지 먹어도 이상이 없는 것이다. 특히 계란의 레시틴은 포스파티딜콜린 성분을 지니고 있는데, 이것은 두뇌의 약 30% 정도를 차지하는 중요한 성분이다. 레시틴이 부족하게 되면 집중력 저하, 수면부족, 우울증, 기억력 저하 등이 생길 수 있다.

방송 중에 여자 아나운서들과 이야기해보면 살이 찢까봐 노른자는 빼 놓고 먹는다고 필자에게 이야기하는 경우도 있다. "꼭 노른자도 같이 드세요!"라고 이야기하면 "살찌면 어떻게 해요?"라고 한다. "밥 3수저 줄이고 계란을 삶아서 드시면 됩니다"하면 "혹시 머리가 빠지거나 얇아지지 않나요?"하고 물어본다. 그 이유는 노른자 속에는 머리털의 영양에 꼭 필요한 비오틴 성분이 들어있기 때문이다. 따라서 남녀 불문하고 머리털이 잘 빠지거나 약한 사람은 매일 계란을 노른자 썩 1~2개 정도 먹는 것이 탈모치료와 예방에 커다란 도움이 된다. 삶아서 먹는 것을 싫어하는 사람은 기왕이면 포도씨유나 올리브유

에 후라이 해먹는 것이 좋다. 불포화지방산과 항산화 성분을 포함하고 있기 때문이다.

계란과 궁합 맞는 식품은 과일

계란이 완전식품이라고는 하지만 비타민C와식이섬유가 없다. 따라서 필자는 아침식사 때 계란과 더불어 사과나 자몽, 그리고 과일주스를 한잔씩 마신다. 음식의 모자란 부분을 보충해서 궁합을 맞추는 것이다. 마치 부부가 서로의 궁합을 보는 것처럼.

다이어트하는 환자에게는 아침과 점심사이, 점심과 저녁 사이에 배가 고프면 토마토, 당근, 오이 등을 먹게 하지만, 지겨울 때 삶은 계란을 하나씩 먹도록 한다. 단백질과 지질이 있기 때문에 포만감도 들고 공복감이 오랫동안 없어진다. **양계**

계란을 매일 꼭 한 개씩 누구나 먹어야 하는 이유는?

1. 완전식품이다.
2. 성장기 어린이에게는 두뇌 발달과 성장발달에 필요하다.
3. 탈모의 치료와 예방에 좋다.
4. 치매의 예방에 도움이 된다.
5. 노화방지도 도움을 준다.
6. 다이어트 시 간식으로 좋고, 근육도 늘어나게 도와준다.
7. 가격이 싸다.
8. 우리 농가도 도울 수 있다.