



유정란과 특수영양란이 일반란보다 영양이 더 나은가?

계란도 다양해지고 있다. 대다수 소비자들은 마당에 놓아먹인 암탉이 낳은 유정란이 건강에 더 좋을 것으로 막연히 생각한다. 실제로 유정란은 수탉의 도움 없이 낳은 무정란에 비해 가격이 비싸다. 소비자들이 유정란에 대해 더 높은 점수를 주는 것은 병아리라는 생명체를 탄생시킬 수 있는 달걀이라는 이유에서이다. 하지만 미국 계란위원회는 “유정란과 무정란은 영양상 차이가 없다”고 일축했다. 유정란과 무정란은 노른자 색깔부터 다를 것으로 여기는 소비자들이 많지만 노른자 색깔만으로는 둘을 식별할 수 없다. 색이 짙은 노른자가 양질의 달걀일 것으로 보는 소비자들의 인식을 악용, 일부 유정란 제조업자들은 인위적으로 색소를 주입해 노른자의 색을 더 진하게 만들기도 한다.

유정란처럼 일반 달걀에 비해 비싸게 팔리는 달걀들이 더 있다. 오메가란·DHA란·해초란·홍심란·칼슘란·녹차란·목초액란 등 이른바 기능성 달걀이다. 이런 달걀을 소비자들은 특수영양란이라고도 부른다. 특정 영양 성분이 첨가된 사료를 암탉에 먹여 그 성분이 달걀에 포함되도록 하는 것이 기능성 달걀의 기본 원리이다. 미역 등 요오드가 많이 든 사료를 먹은 암탉이 낳은 요오드란(卵)이 한 예이다. 일반 달걀보다 요오드 함량이 20배 가까이 높고 혈중 중성지방 농도를 줄여준다는 등의 광고 문구에 혹한 소비자들은 비싼 요오드란을 구입한다. 그러나 요오드가 풍부한 해조류를 이미 충분히 섭취하고 있는 우리 국민이 굳이 요오드란까지 먹어야 하는지는 의문이다. 또 요오드·인삼·녹차 등 사료를 먹은 닭이 요오드·인삼·녹차 성분이 함유된 달걀을 낳는다는 결정적인 증거도 부족하다. 사료에 첨가하는 요오드·인삼·녹차 등의 성분이 소량인데다가 사료 성분이 달걀로 전해지기란 쉽지 않다. 자칭 기능성 달걀에는 ‘○○○이 강화된 기능성 달걀’이라고 표시돼 있지만 영양적으로는 일반 달걀과 별 차이가 없다. 게다가 국내에는 아직 기능성 달걀에 대한 법적 근거나 인증 제도가 없다. **동양연**