

알면 알수록 놀라운 계란의 세계

- 열량 낮고 영양 풍부...콜레스테롤 걱정 없이 먹어도 돼 -

농촌진흥청(청장 이양호)은 지난 9일 닭고기
와 계란 먹는 날(구구데이)을 앞두고 계란
의 영양과 잘못 알려진 상식 등을 소개했다. 계
란에는 병아리가 태어나는데 필요한 모든 영양
성분이 들어 있다. 시력보호 물질로 노른자에 풍
부한 루테인(Lutein)과 지아잔틴(Zeaxanthin)
은 황반에서 항산화작용과 자외선을 차단해 노
화를 막는 역할을 한다. 콜린은 두뇌 발달과 기
억력 증진에, 인지질인 레시틴은 항산화와 피부
건강에 도움을 준다. 1개(50g) 열량은 75kcal~
80kcal로 낮고 포만감은 크다. 계란 속 질 좋은
단백질은 근육 형성에도 도움을 줘 체중 조절에
도 도움이 된다. 지난해 1인당 계란 섭취량은
254개로 꾸준히 늘고 있지만 '콜레스테롤이 높
다' 같은 잘못된 상식이 퍼지면서 계란을 먹지
않는 소비자도 있다. 그러나 건강한 사람이라면
하루 2개 정도는 자유롭게 먹어도 괜찮다. 인간
은 약 70%~80%의 콜레스테롤을 간에서 합성하
고 나머지 20%를 음식을 통해 섭취한다. 즉, 음
식으로 먹은 콜레스테롤이 너무 많은 경우, 체내
에서 합성하는 콜레스테롤 양이 줄고 반대의 경
우는 체내에서 합성하는 콜레스테롤 양이 늘어
난다. 농촌진흥청이 5주 동안 실험용 쥐에 계란

표 1. 껍데기를 벗긴 신선한 달걀의 영양가

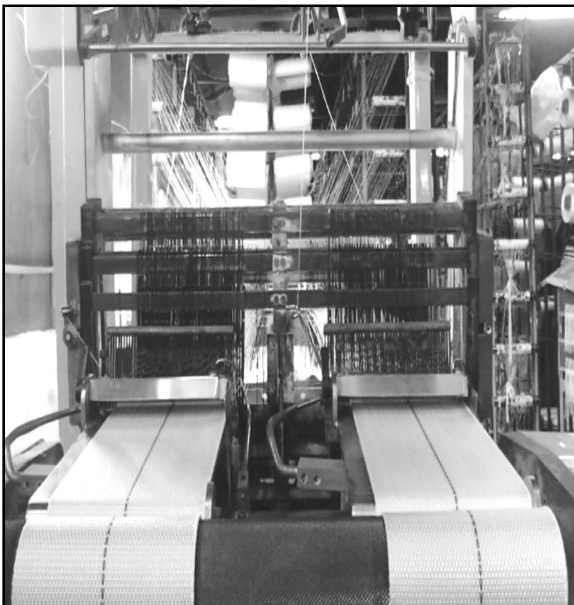
구 성	알 전체	흰자	노른자
무게(g)	50.0	33.0	17.0
수분(%)	73.7	87.6	51.1
열량(Cal)	79.9	15.7	63.7
단백질(g)	6.45	3.6	2.72
지방 전지질(g)	5.75	Tr	5.75
전포화 지방산(g)	1.65	-	1.65
전불포화 지방산(g)	3.30	-	3.30
올레인산(g)	2.20	-	2.20
리놀레산(g)	0.5	-	0.5
콜레스테롤(mg)	230.0	0	230.0
탄수화물(g)	0.36	0.264	0.1
섬유질(g)	0	0	0
회분(g)	0.5	0.231	0.289
칼슘(mg)	27.0	2.97	23.97
철(mg)	1.15	0.033	1.117
마그네슘(mg)	5.5	2.97	2.72
인(mg)	102.5	4.95	96.73
칼륨(mg)	64.5	45.87	16.66
나트륨(mg)	61.0	48.18	8.84
비타민A(IU)	590	0	590
아스코르빈산(mg)	0	0	0
콜린(mg)	253.0	0.4	253.0
이노시톨(mg)	16.5	-	-
나이아신(mg)	0.05	0.033	0.017
리보플라빈(mg)	0.15	0.089	0.076
티아민(mg)	0.055	-	0.037

1) 농후난백은 계란의 흰자 중 노른자를 건고히 둘러싸고 있는 부분을 말하여, 보관기간이 길어질수록 농후난백의 퍼짐이 커지기 때문
에, 농후난백의 퍼지는 면적이 적을수록 신선한 계란이다. (출처 : 계란 등급판정 기준 및 방법, 축산물품질평가원)



을 먹인 결과, 총 콜레스테롤 수치는 늘지 않았고, 오히려 몸에 좋은 콜레스테롤인 HDL 수치가

가 약 20% 증가했다. 또한, 과다 섭취한 콜레스테롤은 몸에 쌓이지 않고 배설됐다. 그렇다면 신선한 계란은 어떻게 고르고 보관할까? 껍데기의 색깔이 고르고 이물질이 없는 것을 선택하는 것이 좋다. 깻을 때 노른자 주위를 둘러싼 흰자 ‘농후난백’을 기준으로도 신선도를 알 수 있다. 흰자가 퍼지는 면적이 적으면 적을수록 신선하고, 노른자가 쉽게 풀어진다면 오래된 계란이다. 보관은 둥근 부분이 위로 가도록 해서 냉장 보관한다. 농촌진흥청 국립축산과학원 문홍길 가금과장은 “계란 소비의 날이 최근 어려움을 겪는 양계산업 활성화에 도움이 되길 바란다” 라고 말했다. 한편, 계란자조금관리위원회에서 운영하는 누리집 에그로(www.eggro.net)에서는 계란을 이용한 다양한 조리법을 볼 수 있다. **양계**



집란벨트 생산전문

품목

집란벨트(100,105mm)
집란벨트 고리

농협 : 356-0171-2888-93(예금주 : 윤기진)

세대섬유

경기도 양주시 유양동 583-1
전화 : (031)856-3546 FAX : (031)856-4251
H·P : 019-489-3510 E-mail : ykja2124@hanmail.net