

## 계란에서 작은 초란과 큰 대란의 영양적 차이가 있나요?

계란은 공산품이 아니므로 그 크기도 다양하게 존재한다. 또한 비록 크기가 다르다고 하더라도 그 영양성분의 차이는 그리 크지 않다고 할 수 있다. 초란은 닭이 산란을 개시할 때 낳는 계란을 일반적으로 지칭하고 그 크기도 매우 작다. 이것은 초산 시점에서 닭의 몸이 작기 때문이다. 따라서 초란이 비교적 일반란에 비해서 크기가 작다고 하더라도 영양적으로 절대 뒤지지 않는다. 또한 초란이라고 해서 일반란에 비해 특별한 영양을 갖지도 않는다고 한다. 난중보다는 오히려 닭에게 급여되는 사료의 종류와 환경에 의해서 영양성분이 더욱더 달라진다. 계란에는 여러 가지 성분이 함유되어 있어 완전식품이라고도 불린다. 성인을 기준으로 계란을 하루에 한두 개씩 꾸준히 섭취하면 영양적 균형을 이루는데 도움이 될 것이다.

표 1. 계란 중량규격(출처 : 축산물품질평가원)

규격	왕란	특란	대란	중란	소란
중량	68g이상	68g 미만~ 60g 이상	60g 미만~ 52g 이상	52g 미만~ 44g 이상	44g 미만

(출처 : 축산물품질평가원)

표 2. 일령별 체중과 평균난중(하이라인 브라운 사양표준(2005년))

일령	체중(gm)	평균난중(gm)
126	1,500	-
144	1,624	48.5
160	1,735	54.8
182	1,870	60.0
560	1,940	67.2

자료제공 : 축산물품질평가원 "재미있는 축산물 이야기"

※ 본란은 독자분들께 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.  
궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.  
ch-spirow@hanmail.net(장성영 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)