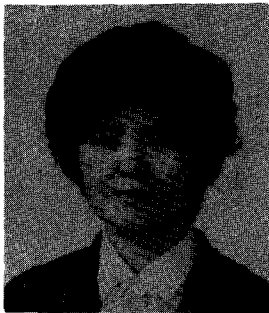


달걀은 단백질 식품중의 왕이다



김 종 군

세종대학 가정학과 교수
식품영양학 전공

우리가 매일 생활하는데 필요한 에너지를 제공하는 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질, 물 등 여러가지가 있다. 그 중에서도 직접 열량을 공급해주고 여분의 열량을 체내에 저장하는 탄수화물, 단백질, 지방 등은 매우 중요한 영양소이다. 특히 에너지도 제공하고 우리의 신체조직을 구성해주는 피부, 혈액, 호르몬, 효소, 모발 등의 중요한 성분이 되는 단백질은 더 더욱 중요한 것으로 알려져 있으며, 제2의 생명을 잉태한 임산부 및 성장기의 어린아이들에게는 더할 수 없이 중요한 성분이 된다. 또한 뇌의 조기개발을 부르짖는 요즈음 뇌의 기능을 활발히 해주는 우유, 계란, 육류 등은 매우 훌륭한 단백질 공급원이 된다.

이렇게 단백질 식품이 중요함에도 불구하고 우리 형편상 식탁에 자주 올리지 못하는 이유에는 여러가지가 있겠으나 그 중에서도 영양소에 대한 우리 주부의 지혜부족이 큰 원인이 되기도 한다. 이것은 단백질 식품하면 값비싼 쇠고기나 돼지고기 등의 육류만을 생각하기 쉽다.

그러나 적은 비용으로 같은 효과를 주며, 95%의 소화율을 갖는 천연의 단일 식품으로 우유와 더불어 완전식품이라고 일컬어지는 달걀을 권하고 싶다. 달걀은 농약이나 방부제의 피해를 걱정할 필요가 없는 자연포장의 살아있는 신선한 식품으로서 성장기의 아동 및 노약자에게도 특별히 권장할만한 식품이라고 생각된다. 어느나라 국민이든 건강에 대한 관심이 크겠지만 우리나라 국민 역시 건강과 장수에 대한 관심이 날로 높아가고 있고, 각종 정보, 지식을 제공해 주는 매스컴의 일거일동에 매우 민감한 반응을 보이고 있다.

채식위주 한국인 식관습 서구인과 많은 차이 있어

한때 달걀이 갖는 우수성은 인정하면서도 달걀의 노른자가 갖는 성분 중에 콜레스테롤(Cholesterol)이 동맥경화증과 관련이 깊다는 내용이

수년전 미국의 시사주간지 「타임」에 게재되자 우리나라 매스컴에서도 이를 즉각 보도, 우리 국민들은 마치 이러한 피해가 한국인에게도 적용되는 것처럼 오해를 하여 그나마 얼마 먹지 않고 있는 동물성 식품을 기피하는 결과를 초래한 일이 있었다.

그러나 미국인과 한국인의 식품소비 패턴을 비교해 보면 크게 다른 것을 알 수 있다. 즉 미국인은 일년에 국민 1인당 평균 295개의 달걀과 116kg의 육류, 260kg의 우유를 소비하며 전 열량중 지방에 의한 섭취는 40%가 되는데 반하여 한국인은 불과 113개의 달걀, 12kg의 육류, 15kg의 우유를 소비하며, 전 열량중 지방에 의한 에너지 섭취는 12%에 그치고 있어 한국인의 이러한 소비패턴이 콜레스테롤의 과다섭취로 동맥경화증을 초래할 위험수준에 이르지 못한다는 사실을 알아야 할 것이다. 특히 난황에 함유되어 있는 콜레스테롤을 섭취하지 않으려고 달걀 섭취를 기피하는 것은 풍부하고도 완전한 영양급원의 섭취를 자동적으로 금하는 결과가 되어 국민 영양의 발란스에도 악영향을 가져오게 될 것이다.

달걀이 가지고 있는 영양성분은 여러가지가 있으나 철분(Fe) 함량이 높아 빈혈의 예방 효과가 크고 고품질의 단백질을 13%정도 함유하고 있다.

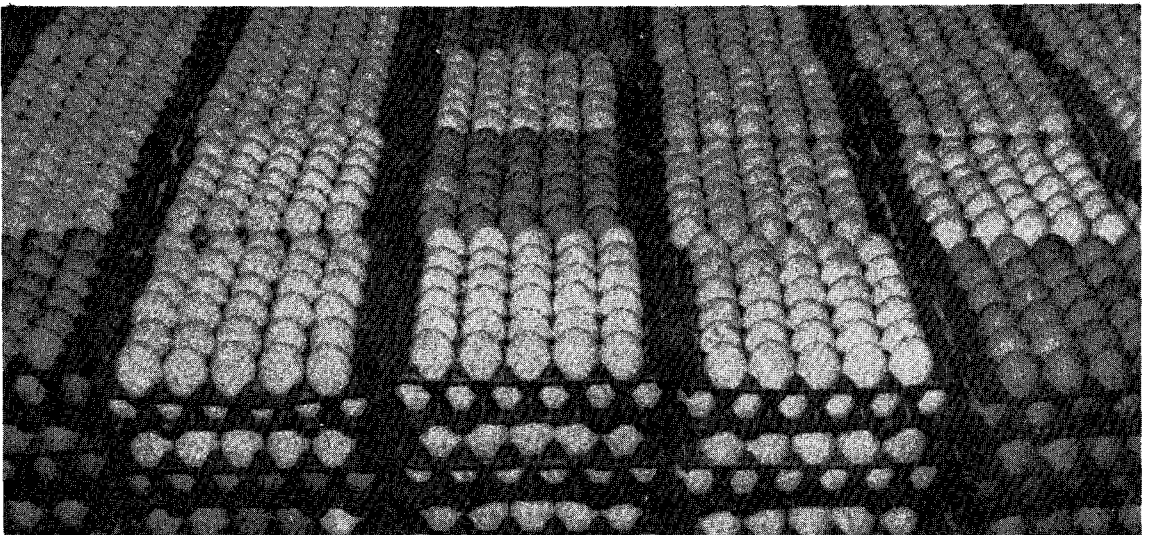
그 중에서도 라이소자임(Lysozyme)같은 것은 그로불린(globulin)형태로 세균을 용해시키는 능력을 가졌으며 성장기의 아동에 있어서 뇌기능의 촉진을 하는 역할을 하는 인단백질(phosphoprotein)과 성장기 및 발육기에 필요한 필수아미노산을 모두 가지고 있는 우수 자연식품이라고 볼 수 있다.

그러나 아무리 좋은 식품일지라도 식탁에 자주 올려 가족이 즐길 수 있는 조리방법의 연구가 뒤따르지 않는다면 쓸모가 없게되며, 식도락을 즐길 수 있는 기회가 적어지게 된다.

서구인, 아침식단에 1인당 2개꼴 계란소비

우리는 흔히 달걀을 이용할 때 알찜이나 삶아 먹는 정도의 단순한 방법만을 채택하는데 외국의 경우를 보면 매일 아침식사시 1인당 2개꼴의 fried egg, boiled egg, poched egg, omelet, schramble egg 등으로 주식시에 먹게되며, Ice-cream이나 Custardpudding에 이용되는 등 국민 전체의 식생활에 필수 불가결한 식품으로 되고 있다.

또한 달걀이 가지는 성질 및 특성을 보면 달걀



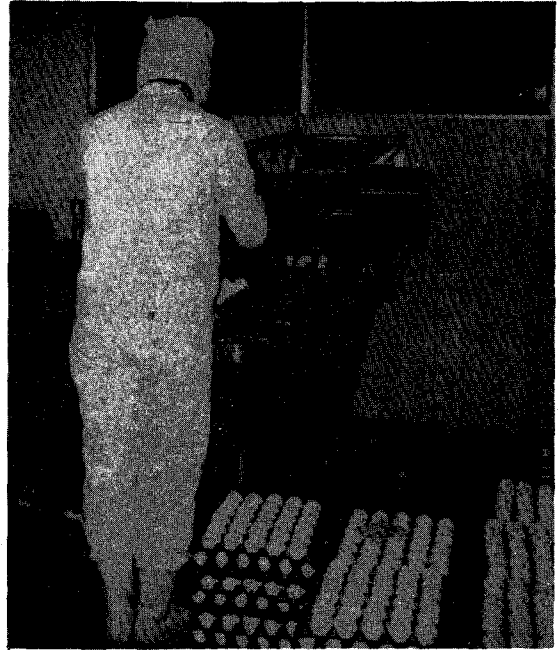
찜이나 푸딩에서 처럼 음식을 걸쭉하게 하는 응고제(thickening agent)로서 이용되고 전유어를 만들 때 밀가루를 붙게하며, 코로켈이나 튀김할 때처럼 빵가루를 붙게하는 결합제(coating or binding agent)로, Consomme을 만들 때처럼 국물의 불순물을 응고 침전시켜서 국물을 맑게하는 청정제(clarifying agent)로, 과자를 만들 때 부피를 크게하며 부드럽게 해주는 팽창제(leavening agent)로, 마요네에즈, 아이스크림 등을 만들 때 이용되는 유화제(emulsifying agent)로 그 범위가 다양하다.

우리는 달걀의 좋은 점이 한두가지가 아닌데도 불구하고 콜레스테롤을 먼저 생각하고 콜레스테롤하면 무조건 동맥경화증을 유발하는 좋지않은 성분이라고만 생각하게 되는 것은 영양에 대한 상식이 넓지 못한 이유에서 오는 것이라고 믿는다.

혈액내에 콜레스테롤 함량이 250mg/lb이상이 지속될 때 동맥경화 및 고혈압 같은 순환계 질환을 유발하는 요인으로 작용할 수 있으나 전적으로 그것에 의한다고 볼 수는 없고, 각 개인이 가진 유전적 소질과 나이, 당뇨병, 흡연정도, 기타 다른 이유에서 생길 수 있는 스트레스의 누적, 동물성 및 설탕을 포함한 탄수화물의 과다 섭취로 오는 비만 및 운동부족 등의 복합요인이 작용하게 되어 발병하게 되는 것이다.

인체의 정상적 생명현상과 종족번식을 위한 필수성분 콜레스테롤

콜레스테롤의 우수 기능은 우리 신체내의 대사 작용에서 필요로 하는 여러물질을 합성하는 전구체로서 담즙을(담즙이 부족하면 지방질의 소화흡수가 어렵고 지방간으로 되어 간에 영향을 준다.)생성하고 성호르몬의 합성, 부신 피질 호르몬의 생성, 비타민 D등을 합성하며, 세포의 성장 및 생존에 있어서 필수적인 세포막과 신경조직 구성물질의 일부라는 점 등으로 보아 콜레스테롤은 인체의 정상적인 생명현상과 종족번식을



▲ 달걀을 콜레스테롤 때문에 기피한다면 가족과 국민건강에 막대한 지장을 줄 수 있다. 콜레스테롤은 인체의 정상적 생명현상과 종족번식을 위한 필수 성분이다.

위해 없어서는 안될 필수물질이라는 것을 알아야 한다. 다만 그 양이 혈액내에 정상수준 이상으로 많이 있을 때 어떤 원인으로 인하여 대사장애가 생기면 동맥경화증의 한 원인이 될 수도 있다는 것이다. 계란뿐 아니라 콜레스테롤을 많이 갖는 식품은 버터, 새우, 오징어, 어란, 굴, 가재, 간, 심장, 폐, 치즈, 크림, 전유, 육류 등이다. 단백질 급원 식품으로 가장 좋은 것이 달걀이나 콜레스테롤이 문제라면 그것을 억제시켜주는 식품을 동시에 먹는 지혜가 필요하리라 믿는다. 이러한 방법의 하나가 달걀을 많이 먹고, 적당한 운동을 하며 우유나 발효유제품과 식물성 지방 및 채소나 과일을 많이 먹음으로써 콜레스테롤치를 낮출 수 있는 지혜를 갖는다면 아무걱정이 없지 않을까 생각된다. 즉 가족의 메뉴 구성이 바란스 있는 식품구성을 갖는 가정이 많을수록 가족의 건강과 우리 국민의 건강은 보장되리라 믿는다. *