

# 콜레스테롤 때문에 완전식품인 계란을 기피하는 것은 어리석은 짓이다

## 1. 고단백인 완전영양식품 '계란'

계란은 2차대전후의 식량난때부터 1955년 전반기까지 병약한 사람에게 기운을 돌려주기 위해 위문품으로 보내는 일들이 많았다. 당시는 계란이 갖고 있는 자양가치(滋養價値)가 지금보다 훨씬 중요하게 생각했던 것이다. 물론 현대인도 계란이 높은 영양식품이라는 것을 알고 있다. 계란 한알로부터 생명체가 만들어지므로 우리가 필요로 하는 영양소의 대부분이 함유된 완전식품이라고 말할 수 있다.

특히 계란에 포함된 단백질은 다른 식품의 단백질 함량의 표준치로 쓰여질 정도로 우수식품인 것이다. 단백질이 좋은지 아닌지의 판정은 필수아미노산이 어느 정도 함유되어 있는가가 기준이 되는 것이다.

## 2. 리놀레익산을 다량 함유한 양질의 지방

계란은 11%의 난각과 약 32%의 난황, 약 57%의 난백으로 형성되어 있다. 난황의 주성분은 지질(脂質)과 단백질이며 대체적으로 2대1의 비율이다. 난백의 주성분은 단백질이며 수분도 많이 포함되어 있다.

## 3. 계란을 많이 먹어도 콜레스테롤의 걱정은 적다

계란에는 콜레스테롤이 포함되어 있다. 콜레스테롤은 사람의 세포를 구성하고 있는 성분으로서 아주 중요한 것이다. 대부분은 간장(肝臟)에서 만들어지지만 식

품에서도 공급된다. 이 콜레스테롤이 혈액중에 지나치게 많아지면 동맥경화를 일으켜 심장병이나 고혈압증의 원인이 된다고도 했으나 계란의 콜레스테롤은 양질(良質)로서 심장병과는 무관하다는 실험결과가 나와 있다.

일본 국립영양연구소에서는 건강한 사람이 하루에 계란을 각각 5개, 7개, 10개씩 3일간 계속해서 먹게 하고 먹기전, 먹는 도중, 먹은 뒤로 구분하여 각각의 혈중 콜레스테롤을 측정조사한 결과 하루 10개씩 3일간 먹은 사람도 혈중 콜레스테롤은 거의 변화가 없었다고 한다. 혈중 콜레스테롤 측면에서만 본다면 계란은 하루에 여러개를 먹어도 괜찮다고도 볼 수 있으나 그것은 어디까지나 다른식품과의 균형을 생각해야 할 것이다.

## 4. 난백은 가열하는 것이 소화흡수를 돕는다

계란을 먹을 때는 될 수 있는대로 가열해서 먹는 것이 소화흡수에 좋다고 한다. 특히 난백을 날로 먹으면 사람에게 따라 설사를 할 수도 있다.

이것은 난백에 트립신 저해인자(trypsin inhibitor)라고 하는 소화효소작용을 방해하는 인자가 함유되어 있기 때문인데 이 방해효소를 파괴하기 위해서는 약 60°C 이상의 열이 필요하다.

그러나 한편으로는 열을 가하는데 따라서 파괴되는 리조팀이라고 하는 몸에 좋은 효소도 포함되어 있기 때문에 이율적인 얘기가 된다. 리조팀이라는 것은 계란밖에서 침입한 세균을 죽이는 역할을 하는 효소로서 난백에 포함되어 있다. 이 효소는 누액(淚液) 등 우리 몸에도 많이 들어 있어 외부로부터의 감염에 대해 방어하는 힘이 있다.

## 5. 선도에 따라서도 변화되지 않는 계란의 영양가

가열해서 먹는 편이 좋다고 해서 태운(焦)계란은 금물이다. 태운 고기나 생선에는 발암물질과 변이원성(變異原性)물질이 포함되어 있는 것과 같은 것이다. 변이원성이라는 것은 즉, 발암물질은 아니지만 유전자(遺傳子)를 변화시키는 힘을 가진 물질의 약 90%가 발암성 물질이다. 계란은 20°C의 실내온도에 두면 2~3일간이 지나도 선도에는 변화가 없으며 냉장고에는 한달을 넣어두어도 괜찮다. 선도에 따라 영양가는 그렇게 변하지 않는다. **양기**