

알레르기 체질을 가진 사람도 안심하고 계란을 먹을 수 있다

1. 먹는 방법에 따라서 계란 알레르기는 막을 수 있다.

계란은 우유나 콩과 같이 알레르겐(알레르기의 원인이 되는 항원)성이 높은 식품이다. 계란 알레르기의 증상은 진마진(疹) 입술이 부어오르는 증상, 복통, 설사, 천식, 두통 등 여러가지가 있는데 유전적인 알레르기 체질일 때도 의사의 적절한 지도를 받게 되면 이런 증상은 억제할 수 있다. 또 알레르기 체질이 아닌 때에도 예를들어 햄버거를 한꺼번에 4개를 무리하게 먹게 되면 계란알레르기가 생길수 있다. 최근 우리식단은 구미식으로 변화되어 식생활의 편식경향을 볼 수 있다. 그렇기 때문에 알레르기에 관한 지식을 높여 안전한 식생활을 해주었으면 한다. 그러면 알레르기는 어떻게 생기는 것일까. 알레르겐이 체내에 침입하게 되면 사람에게 따라 먹는 물건의 항체가 체내에 생긴다. 그리고 무언가 다른것을 먹으면 곧 반응을 일으키는 타입의 사람을 알레르기 체질이 강한 사람이라 하고 이 항체를 만들기 쉬운 체질이라는 뜻도 포함하고 있다.

따라서 같은 양의 알르겐을 먹었을 때 알레르기 체질을 가진 사람의 체내에서는 그만큼 많은 항체가 생산하게 되는 것이다.

항체는 주로 비만세포(肥滿細胞)라고 하는 특수한 세포의 막표면에 결합되어 있다. 이 항체는 다시 알레르겐이 체내에 침입했을 때에는 알레르겐과 결합하여 화학반응을 이끄는 성질을 갖고 있다.

2. 계란 알레르기가 있는 사람의 달걀먹는 방법

알레르기 증상을 막기 위해서는 특정 알레르겐에 대한 항체가 체내에서 느는 것을 막을 수 있는 식사 방법이 필요하다.

그러기 위해서는 같은 것을 대량으로 계속먹어서는 안되며 계란에는 많은 알레르겐성의 높은 단백질이 함유되어 있고 난백(卵白)이 난황(卵黃)보다 항원성(抗原性)물질에 많이 포함되어 있어, 난백보다는 난황이 알레르겐성이 낮다고 한다.

또 난백에 함유된 단백질은 가열(加熱)하면 변성되기 때문에 계란을 삶을때 천천히 완속시킨 달걀이 안전하다고 말할 수 있다.

최근 연구한 바에 의하면 옥도란(沃度卵)에 함유된 옥도는 항(抗)알레르기 작용을 한다고 하는데 완속한 옥도란의 난황에서부터 작용하는 증상을 발생하기 어렵다고 하며 어쨌든간에 알레르기 체질이 아닌 사람은 염려할 필요가 없다.

3. 계란알레르기 치료에 효과가 인정된 한방약

계란 알레르기를 치료하는데 계란, 마요네즈, 케이크 등의 계란으로 만든 식품을 수개월 또는 일년이상 먹지 않도록 하는 방법을 쓰고 있는데 일정기간 계란이나 계란제품을 먹지않으면 확실히 난백에 대한 체내에 항체량은 줄어든다. 그러나 이 방법은 지나치게 선전되고 있다고 본다.

최근에는 비만세포의 막을 안정시켜 히스타민의 방출을 막는 항알레르기제(劑)나 알레르기 체질을 개선하는 자박탕같은 한방약의 효과가 인정되고 있다. 아무리 계란알레르기라고 해서 극단적인 절식(絶食)은 피해야 하며 이와같은 좋은 약을 같이 쓰면서 알레르기를 보다 잘 콘트롤하는 방법이 현명하다고 본다. **양14**