

계란에 관한 올바른 지식

◇ 윤병선 역

O리의 식생활에서 중요한 계란에 관한 일반적인 지식을 모르고 있는 경우가 있습니다. 여러분들이 알고 계신 계란에 관한 지식을 소개합니다.

1) 계란 콜레스테롤에 대한 잘못된 상식 - 토끼를 이용한 실험결과에 대한 오해

① 토끼에게 콜레스테롤을 섭취시키면 혈액 중의 콜레스테롤은 곧바로 10배, 20배, 30배 정도까지 증가된다.

② 쥐, 개, 사자 등에게 콜레스테롤을 급여하여도 증가폭은 크지 않다, 그 이유는 토끼, 염소, 소 등은 초식동물이고, 쥐, 개, 사자 등은 잡식 및 육식동물이기 때문이다.

③ 초식동물은 소장에서 콜레스테롤을 흡수하여 혈관으로 들어가 동맥중의 콜레스테롤이 쉽게 증가된다. 그러나 육식동물은 콜레스테롤을 먹어도 소장에서 필요이상의 콜레스테롤을 흡수하지 않는다, 그렇지만 자기 몸에 필요한 양은 간에서 합성한다.

④ 사람의 소장에서 콜레스테롤 흡수하고 간에서 합성되기 어려운 것은 육식동물과 같다. 또한, 대부분의 사람들은 사자와 같은 콜레스테롤의 대사형태를 가지고 있다. 그중 아주 적은 수가 토끼와 같은 대사형태를 갖는 사람도 있다.

⑤ 따라서, 토끼의 콜레스테롤 실험결과가

대부분의 사람에게에는 맞지 않는다.

2) 동맥경화·심장발작·뇌졸중과의 상관관계는 매우 적다.

① 혈액 중 콜레스테롤 농도가 높으면 심장발작이 잘 일어난다는 것이 많은 사람을 대상으로 한 연구가 미국에서 보고되었다.

② 그러나, 잘 읽어보면 30세부터 49세까지의 남성에 한정된 것이므로 다른 연령층에는 관계되지 않는다. 물론, 여성은 전 연령층에서 모두 관계가 없었다.

③ 정말 심장발작을 일으키기 쉬운 사람은 당뇨병, 고혈압, 애연가, 심전도이상, 그리고 콜레스테롤 농도가 높은 이러한 요인을 동반한 연구대상의 사람들이었다. 콜레스테롤 농도가 높아(1,000중 60명) 심장발작을 일으킨 사람은 계산상으로 1,000명중 3.9인 이었다.

④ 심장발작을 일으킨 일본인도 콜레스테롤 농도가 높은 사람은 단지 14.8%에 지나지 않는다. 뇌졸중을 일으킨 사람도 13.2% 이었다. 어떻게 콜레스테롤만 심장병, 뇌졸중의 주요 원인으로서는 이야기 할 수 없는 것 같다.

3) 오래 살고 싶다면 콜레스테롤을 섭취할 것, 건강한 사람일수록 콜레스테롤 수치가 높았다.

① 일본에서 20대부터 70대까지 여성과 남성의 콜레스테롤 농도를 비교한 결과, 남성은

40대 이후 혈청 콜레스테롤 농도에 큰 변화가 없었으나, 여성은 50대 이후 그 농도가 급증하여 남성보다 훨씬 높았다. 그러나 중년 여성은 건강하여 오래 살 수 있다.

② 70세의 노년층을 대상으로 5년간의 생존율을 조사한 결과, 일본인의 혈청 중 평균 콜레스테롤 농도는 197mg/dl이었다. 혈청 중 콜레스테롤 농도별로 구분하면 159mg/dl 이하의 생존율은 48%이지만, 195~214mg/dl의 노인들은 75%로 콜레스테롤 농도가 높은 쪽이 단연 건강하고 오래 산다는 결과가 나왔다

4) 아침에 먹는 계란 2개가 몸을 보호한다.

① 일본인은 포식, 과식, 비만이라고 말하지만, 실제로는 1일 칼로리 중 단백질, 지방은 섭취는 42% 정도이다. 구미선진국의 경우에는 평균 60%이다.

② 일본인 남성의 평균 칼로리(2,200Kcal)를 섭취하는 사람이 아침에 계란 2개를 먹을 경우 총 칼로리는 8.1% 증가하지만 단백질, 지방의 19%가 증가된다. 일본인의 비만은 체질적인 것에 당질의 과다섭취가 주요한 원인이다. 통계에서 1일 2개 이상의 계란을 먹는 사람들은 비만이 아니고 콜레스테롤 수치도 일본인의 평균치였다.

③ 건강한 체질을 유지하기 위해서는 단백질과 지방 섭취를 50% 이상을 목표로 하여 아침에 계란 2개를 먹는 것이 기준이다. 계란섭취를 삼가거나 먹지 않는 사람의 절반은 콜레스테롤의 우려 때문이라고 하였다(본문은 일본양계 협회 자료에서 인용발췌).

※ 상세한 내용은 한일사료 기술연구소로 문의 바람 (031-280-4046) **양계**

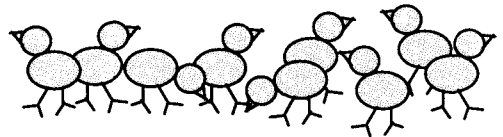
종계를 강제환우하면...

종계를 더욱 장기간 사용하여 환우 후 초생추의 생산원가를 150원까지 절감할 수는 있으나 ...

생산되는 초생추의 가금티푸스

양성율이 높아지고

식란의 살모넬라 오염율을 높입니다.



강제환우하지 않는 부화장...

다음 부화장에서는 종계를 강제환우 하지 않습니다.

△ 대구경북양계축협부화장

- 하이라인 브라운 생산

△ 봉산부화장 - 하이라인 브라운 생산

△ 신진부화장 - 하이라인 브라운 생산

△ 양지부화장 - 하이라인 브라운 생산

△ 한양부화장 - 하이라인 브라운 생산



Hy-Line®