

계란 우수성 흥보

MBC TV “실험쇼” 진짜! 진짜!

하루 달걀 3개 먹으면,
콜레스테롤 수치 낮아지고 노화 방지된다

달걀은 우유, 두부와 함께 3대 완전식품으로 손꼽히는 식품이다.

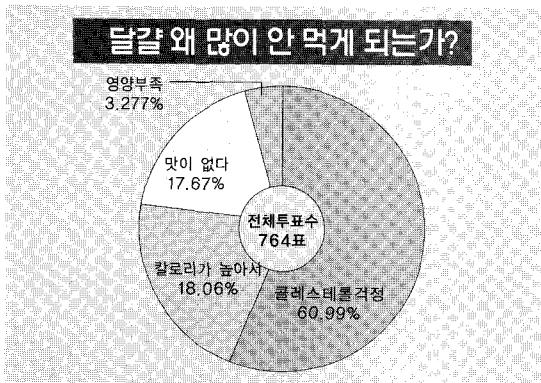
어미닭으로부터 한 생명이 탄생하는 데 필요한 모든 성분을 가지고 있는 달걀은 특히 양질의 단백질을 다양 함유하여 가장 저렴하게 동물성 단백질을 섭취할 수 있는 식품으로도 인정받고 있다.



▲ 지난 2월 27일 MBC TV “실험쇼” 진짜진짜 프로그램 진행장면

그러나 언제부터인가 달걀은 콜레스테롤이 많아 동맥경화를 일으키는 식품으로 지목되고 있다. 이러한 오해를 불식시키기 위해 학계 연구 결과를 근거로 달걀에는 콜레스테롤도 많지만 콜레스테롤의 체내 침착을 막아주는 레시틴이 함유되어 있어 동맥경화를 유발할 리 만무하다는 반박을 해왔음에도 한번 돌아선 소비자의 구매를 다시 끌기에는 역부족이었다.

그래서 어려운 전문용어로 가득 차 있어 내용을 알기조차 쉽지 않았던 연구 결과를 소비자들이 이해하기 쉽고 재미있는 증거를 제시하기 위해 본회는 지난 2월 27일(일) 오전 9:55 ~ 10:50 강호동, 김성주, 홍혜결, 지상렬, 이연경이 진행하는 MBC TV 실험쇼 진짜 진짜 프로그램에서 계란의 콜레스



테를의 비밀을 벗기는 방송을 하게 되었다.

실험의 신뢰도를 높이기 위해 실험 지원자 100명 중 신체 건강하고 달걀을 좋아하는 대학생 20명을 선발하여 이 중 10명은 달걀을, 또 다른 10명은 소시지를 14일간 먹도록 하였다. 실험에는 조인(주)에서 협찬된 달걀 총 12,320개나 소요되었다.

2주간 달걀과 소시지를 먹으며 콜레스테롤 수치 비교

20명의 실험참가자는 하루에 달걀 5개 이상씩 (250g), 소시지는 250g씩을 먹도록 하였다. 두 식품은 절대적 양이 같지만 실험에서 측정할 콜레스테롤 함량은 큰 차이를 보인다.

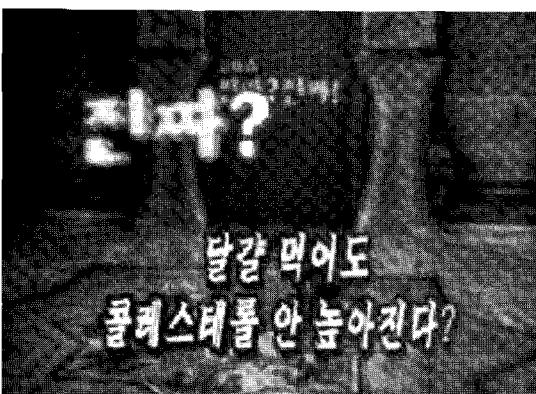


표1. 달걀과 소시지의 콜레스테롤 수치

구 분	100g 당 콜레스테롤 함량	250g 일 때 콜레스테롤 함량
달걀	540mg	1,350mg
소세지	55mg	138mg

표1에서 보듯이 두 식품의 콜레스테롤 수치를 비교해보면 달걀이 콜레스테롤 수치가 절대적으로 높다. 2주 후 실험참가자의 건강상태는 어떻게 될 것인가?

2주간 달걀 또는 소시지만을 먹으며 술, 담배 등 다른 건강유해요소까지 제한 당했던 실험참가들은 우리에게 놀라운 실험결과를 안겨주었다.

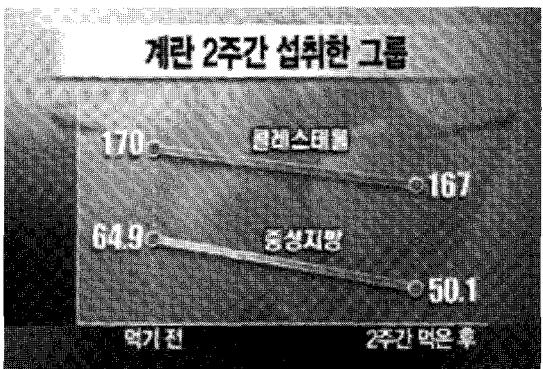
달걀 먹으면 콜레스테롤 수치 낮아지고, 소시지는 상승

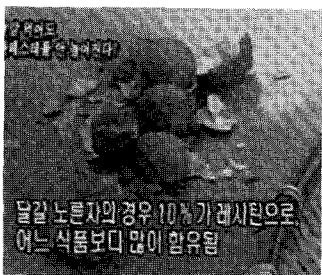
달걀을 먹은 실험군의 경우 5명은 콜레스테롤 수치에 변화가 없었고, 4명은 오히려 떨어졌다.

그리고 소시지를 먹은 실험군은 5명의 콜레스테롤 수치가 올라가고 5명은 떨어졌다.

달걀의 레시틴은 콜레스테롤 수치 낮추고, 노화방지 효과 탁월

달걀에 포함된 레시틴이라는 성분이 체내 콜레스테롤 침착을 막는다는 연구결과가 증명된 것이다. 레시틴은 중성지방으로 두뇌발달 및 치매예방, 항산화작용 등의 역할도 하는 것으로 밝혀져 있다. 이러한 연구결과를 뒷받침하듯 이번 실험에서 달걀을 먹은 대학생의 60%는 항산화(노화방지)수치가 높게 나왔고, 소시지를 먹은 사람은 대부분 좋지 않게 나왔다.





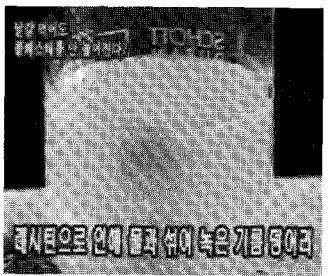
달걀 노른자의 경우 10%가 레시틴으로
어느 식품보다 많이 함유될



레시틴 성분이 콜레스테롤을 낮추어 주는 역할을 하는지 증명하기 위해 레시틴과 기름덩어리를 섞어 보았더니 금새 분해되었다. 그러나 물과 기름덩어리는 섞이지 않는다.



달걀 속 "레시틴" 성분이
콜레스테롤을 낮춰주는 역할을 함



레시틴으로 인해 물과 섞이 녹은 기름 50%



물과 섞이지 않는 기름 등아리

건강한 생활을 위해 하루 3개씩 달걀 먹어야 된다

이번 방송을 통해 달걀 노른자의 경우 10%가 레시틴으로 어느 식품보다 많이 함유되어 있어 달걀을 먹으면 콜레스테롤을 낮추어 줄 뿐만 아니라 노화방지와 노인의 치매예방 및 어린이 IQ 향상에 효과가 있음을 알게되었다. 의약전문기자 홍혜걸

기자는 건강한 생활을 위해서는 하루에 달걀을 3개씩 먹을 것을 강조하였다. 양계협회에서는 이번 실험 및 방송을 통해 소비자가 콜레스테롤 걱정 때문에 달걀을 안먹는 오해를 완전하게 해소하였고, 앞으로 달걀소비홍보 활동에 있어 이런 결과를 적극 활용할 계획이다. **양계**

양계장 바닥 청소기



무동력 청소기

한라 통상 청소기사업부

주 소 : 서울 마포구 공덕동 404 (풍림B/D 1211호)
전 화 : (02) 701-3544~5
F A X : (02) 701-3564
H · P : 011-258-7798

취급 품 목

- * 고압 세척기
- * 산업용청소차
- * 진공청소기 외



진공 청소기