



무엇이든 물어보세요!



Q 계란과 궁합이 잘 맞는 식품은?

A 비타민C와 식이섬유식품

계란은 비타민C와 식이섬유소가 부족하므로 이를 보충할 수 있는 당근, 피망, 파, 부추, 브로콜리 등의 채소와 과일을 함께 먹으면 좋다. 계란탕이나 계란말이를 할 때 당근, 피망 등의 채소를 넣고 조리한다.



알칼리성식품

계란은 산성식품이므로 채소, 과일, 두부 같은 알칼리성 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 체내 산·염기 균형을 위해 위와 같은 식품을 섭취해 체내 불균형을 막자.

Q 계란 노른자를 가운데로 삶는 방법은?

A 완숙 계란을 만들 때는 주걱으로 계란을 계속 굴려주어야 골고루 익으면서 한 쪽으로 치우치지 않게 된다.(양계협회)

Q 계란과 궁합이 안 맞는 식품은?

A 어떤 요리이나 잘 어울리는 계란이지만 궁합이 맞지 않는 것도 있다. 대표적인 것이 시금치이다. 이금주 센터장은 “계란과 시금치를 함께 먹으면 시금치의 수산 성분이 계란에 들어 있는 철분과 반응해 물에 녹지 않는 결합체를 만든다. 이는 계란에 들어 있는 철분 흡수를 방해하는 요인이다.”고 했다. 그 외에 계란을 먹을때 노른자의 철분 흡수를 떨어뜨릴 수 있는 피트산(잡곡, 녹차, 콩류), 탄닌산(녹차, 홍차, 커피) 함유식품은 피하는 것이 좋다. 서양 사람들은 계란과 같이 햄, 베이컨, 치즈 등을 자주 먹지만 이는 포화지방을 과도하게 섭취될 수 있으므로 주의한다.(양계협회)



※ 본란은 독자분들께 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.
궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.
ch-spirow@hanmail.net(장성영), psyoho@naver.com(박수영)