

계란, 영양의 보물창고(寶物倉庫)

세계에서 계란을 가장 많이 먹는 나라는 멕시코로 1년에 351개를 먹는다. 대표적인 장수국인 일본도 346개를 먹는다. 그러나 한국은 계란에 대한 잘못된 인식으로 238개에 불과하다.

계란은 병아리를 부화하는데 필요한 각종 영양소가 충분히 들어 있는 완전식품이다. 그렇기 때문에 어린이부터 노인까지 누구에게나 좋은 영양식이다. 대부분의 비타민과 미네랄, 단백질 그리고 필수아미노산을 지니고 있기 때문이다. 계란에 들어있는 단백질의 품질은 최고급이다. 단백질이라고 다 같은 단백질이 아니다. 생물은 각 식품에 들어있는 단백질의 품질을 평가하는 기준으로 이용되는데 계란은 100이다. 가장 이상적인 단백질이라는 의미이다. 우유 85, 생선 76, 쇠고기 74, 콩 49 정도이다. 계란의 지방은 건강에 좋은 불포화지방산의 함량이 60%정도로서 매우 높다. 그러면서도 삶은 달걀 한 개의 칼로리는 약 60kcal로 매우 낮다. 또한 단백질과 인지질을 지니고 있어서 소화는 천천히 되어 다이어트식품으로 이상적이다. 계란에 부족한 것이 있다면 비타민 C와 식이섬유인데 과일과 야채를 함께 먹으며 충분히 보충된다.

계란에는 온갖 생리활성물질이 들어있다. 흰자에 포함된 오부알부민, 오보트랜스페린, 라이소자임은 항균활성, 항고혈압, 면역조절 기능을 발휘한다. 특히 라이소자임은 항박테리아, 항바이러스, 면역조절, 항암작용이 있어 계란에서 별도로 분리 정제하여 건강보조식품



최 희 철

국립축산과학원 기금과장

으로 활용되기도 한다. 노른자에는 루테인, 지아잔틴, 면역글로부린 등이 들어있다. 이들은 눈의 건강에 관여하는데 특히 백내장의 발생을 예방하고 노화과정의 눈의 기능약화 현상을 막는다.

계란 한 개당 콜레스테롤 함량은 270mg정도이다. 콜레스테롤은 사람 몸속에서 나오는 호르몬을 만드는 주원료이므로 콜레스테롤이 부족하면 성호르몬 생성이 불가능해져 불임이 되기도 한다. 성인 1인당 하루 권장량은 300mg이다. 국내 한 저명 의사가 이런 실험을 했다. 지원자 10명에게 하루 5개씩의 삶은 계란을 1주일간 먹게 하고 혈액검사를 해 보았으나 고지혈증은 나타나지 않았다. 계란 5개, 하루 권장량 300mg의 4배인 1,350mg씩의 콜레스테롤을 1주 내내 섭취했는데 정상적인 이유가 무엇일까. 난황에 들어있는 레시틴 때문이다.

레시틴은 바로 콜레스테롤을 분해해주는 물질이다. 계란의 노른자는 약 14%의 단백질과 30%의 지방질이 포함되어 있다. 이 지방질 안에 있는 레시틴이 콜레스테롤을 낮추어준다. 이 레시틴과 같은 인지질은 지방산과 인, 비타민 B복합체의 하나인 콜린으로 구성되어 있다. 이 물질로 인하여 레시틴은 천연물질로써는 유일하게 물과 기름을 섞이게 하는 독특한 유화작용을 한다. 이러한 성질 때문에 레시틴은 세포와 세포, 세포와 세포 바깥의 물질과의 경계를 이루는 세포막을 구성하며 세포로 들어가고 나가는 물질들의 출입을 통제하는 역할을 하는 세포막의 핵심성분이 된다. 레시틴은 두뇌의 30%를 형성하는 인지질로서 성장기 어린이의 두뇌발달과 성인들의 집중력과 기억력 증진에 도움을 준다. 노인에게는 치매예방에 좋다.

계란을 많이 먹으면 혈중콜레스테롤이 높아져



심혈관계 질환이 증가할까? 그렇지 않다. 이러한 오해는 1913년 러시아의 니콜라이 아니쉬코프가 토끼에 계란을 급여하는 실험을 하였는데, 초식동물인 토끼에게 계란을 먹여 나타난 결과로서 많은 오류를 갖고 있다. 2000년 WHO, 2005년 미국 예일대 예방의학센터, 미국 심장협회 등에서 계란섭취량과 혈중 콜레스테롤 함량은 상관이 없다고 보고하였고, 미국의 타임지에서도 계란의 콜레스테롤이 혈중 콜레스테롤과는 무관하다고 보도하였다.

명품중의 명품 식품인 계란은 다행히 값이 싸다. 계란 한판이면 무게는 2kg 정도이고 값으로는 7천원을 넘지 않는다. 고기를 산다면 몇 곱절은 더 주어야 할 것이다. 계란의 가격이 이렇게 쌀 수 있는 것은 닭이 가장 적은 양의 사료로 가장 많은 양의 축산물을 생산할 수 있는 능력 때문이다.

오늘 퇴근하면 맛있는 계란요리를 먹고 싶다. 값도 싸면서도 몸에도 좋으니 많이 먹고 더위에 지친 체력도 보강하고 요즘은 가격이 떨어져서 울상인 양계 농가에게도 보탬이 될 수 있으니 말이다. **양계**