

축평원에 궁금한 점을 물어보세요

# Q & A

## 네티즌 궁금증

정보사업팀

### Q 계란을 보관할 때 어느 쪽이 위로 가야 좋은가요?



**A** 계란의 둥근 쪽이 아래를 향하도록 보관하는 것이 좋습니다. 둥근 쪽에 기실이 있어 세균에 노출되기 쉽습니다. 알을 낳으면 내용물이 응축되는데 이때에 기실(공기주머니)이 형성되며 오래된 것일수록 공기주머니는 커집니다. 계란은 껍데기에 있는 1만개의 기공으로 호흡을 하기 때문에 냄새가 강한 식품과 함께 두지 않는 것이 좋습니다.

### Q 우유를 먹고 싶은데, 소화흡수가 잘 안 돼요.



**A** 우유에는 단백질을 비롯한 유당, 유지방, 칼슘을 포함한 무기물, 비타민 등 많은 영양소가 골고루 들어있으나 유당을 분해하는 효소가 부족한 사람은 소화가 잘 되지 않아 우유 마시기를 꺼려합니다. 이런 경우 치즈나 발효유를 먹으면 속이 편하면서도 우유의 영양소를 그대로 먹을 수 있습니다. 치즈를 만드는 과정에서 유당의 90%가 제거되고 나머지는 숙성 중 분해됩니다. 발효유도 발효 중 유산균이 유당을 에너지원으로 이용하면서 유당이 대부분 사라집니다.

### Q 말고기가 궁금해요.



**A** 말고기는 닭고기나 오리고기보다 필수 아미노산, 필수 지방산, 리놀렌산 등 영양성분 함량이 최대 2.6배 높은 편입니다. 특히 칼로리와 지방질은 적으면서 단백질과 철분이 많습니다. 즉 말은 많이 움직이는 동물이라 지방축적이 다른 동물보다 적어 다른 육류(소, 돼지)의 동일한 부위(예. 등심, 우둔 등)를 비교해 볼 때 단백질 함량이 더 많습니다. 축평원