

## 계란의 알끈?

**일** 반적으로 알고 있는 알끈은 콜레스테롤 덩어리가 아닌 단백질 덩어리이다. 계란 내의 대부분의 콜레스테롤은 노른자에 거의 모두 존재한다. 계란은 단단한 껍질에 싸여 있고 내부에는 두 겹의 속껍질이 있다. 계란 껍질은 4,000~7,000개의 아주 미세한 구멍이 있고, 이를 통하여 호흡을 하는 생명체이다. 속껍질 속에는 흰자와 노른자가 있으며, 노른자는 알끈에 의해 양쪽 끝이 고정되어 있다. 알끈은 chalazae(칼라자)라고 불리며 계란의 뾰족한 부분에 있는 알끈은 두 가닥이 서로 반대방향으로 꼬여서 긴 가닥을 형성하고 다른 쪽 부분의 알끈은 단일가닥으로 형성되어 있다. 알이 형성될 때 닭의 생식기관인 수란관을 따라서 내려오면서 회전하게 되어 자연스럽게 꼬이게 되면서 알끈은 형성하는 것이다. 계란에는 여러 가지 성분이 함유되어 있어 완전식품이라고도 불린다. 많은 사람들이 계란

구성성분 중 콜레스테롤 함유량 때문에 동맥경화 등의 질병이 일어나지 않을까 걱정을 하지만 실제로 계란을 하루에 1~2개씩 꾸준히 먹는다고 동질병이 현저히 증가되지는 않는다.

- 세계보건기구 WHO에서 권장하는 성인 하루 콜레스테롤 섭취량 : 300mg
- 계란에 함유된 영양소 중 콜레스테롤 함량 : 212mg(국립축산과학원)

특히 이러한 콜레스테롤의 대부분인 210mg 이상이 노른자에 함유되어 있다. 전문가의 견해에 의하면 심장질환은 콜레스테롤보다 포화지방이 더 많은 영향을 미치는 데 계란에는 극히 적은 양의 포화지방이 들어있고, 또한 계란에는 레시틴이라는 성분이 들어있어 혈중 콜레스테롤을 분해하기도 한다.

자료제공 : 축산물품질평가원 "재미있는 축산물 이야기"

표 1. 생애주기에 따른 식품군별 1일 권장 섭취횟수(1회 분량 수), 한국영양학회

식품군	청소년(13~15)		청소년(16~19세)		노인(65~74세)		임신부(후반기)
	남	여	남	여	남	여	
	2,500kcal	2,100kcal	2,700kcal	2,100kcal	2,000kcal	1,700kcal	
곡류 및 전분류	4.5	3.5	5	3.5	4	3.5	4
고기, 생선, 계란, 콩류	6	5	6	5	4	3	6
채소 및 과일류	8	6	8	6	7	6	7
우유 및 유제품	2	2	2	2	1	1	2
유지, 견과, 당류	4	4	5	4	4	3	4

※ 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 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)