

## 영양 가득 신선한 계란, 잘 고르는 꿀팁!

- 표면 거칠수록 좋고 출렁임 없어야... 저장 기간 길면 성분 변화 -

**농** 촌진홍청(청장 이양호)은 좋은 계란 고르는 방법과 보관 요령, 영양 등을 소개했다.

### 표면에 이물질 없고 출렁거림 없는 계란 골라야

계란은 껍데기는 거칠수록 좋고, 이물질이 없는 것을 고른다. 오래된 계란은 약간 가벼운 느낌이 들고, 흔들어보면 출렁거리는 걸 느낄 수 있다. 계란은 공기가 드나드는 공간(기실)이 있는데, 이곳을 통해 안에 있는 수분이 바깥으로 증발한다. 따라서, 계란 안에 공기가 많다는 것은 계란을 보관한 지 오래돼 신선도가 떨어진 것을 의미한다.

### 뾰족한 부분이 아래로, 삶은 계란은 빨리 소비해야

계란은 저장 기간이 길수록 총 지방과 지방산 조성이 변하는데 저장 온도가 낮을수록 변화 속도는 지연된다. 알을 낳은 직후의 계란은 이화학적 성분이 변하기 시작한다. 품질 변화는 저장 기간 동안 온도, 습도, 상대습도와 취급 방법에 따라 달라진다. 예를 들어, AA급의 계란은 37.2℃에서 3일, 23.9℃에서 9일, 15.6℃에서 25일이 지나면 B급으로 떨어진다. 계란은 뾰족

한 부분이 아래를 향하게 해 냉장(0℃~4℃) 또는 서늘한 곳에 보관하며, 뚜껑으로 덮여둬야 중량 손실을 덜 수 있다. 삶은 계란(완숙)의 경우, 냉장 보관 시 7일 정도 보관할 수 있지만 3~4일 정도가 안정적이며 기능한한 빨리 소비하는 것이 좋다.

### 계란은 완전 식품 - 단백질, 비타민D, 셀레늄 등 들어있어

계란 한 개에는 단백질, 지방, 비타민, 엽산, 콜린, 칼슘, 철, 마그네슘 등 11종의 필수 비타민과 광물질이 골고루 들어있다. 50g짜리 계란의 노른자는 약 17g으로, 2.7g의 단백질, 4.5g의 지방이 들어있다. 노른자 100g에는 비타민 D의 하루 필요량(성인 기준)의 36%가 들어있다. 루테인과 제아잔틴은 눈을 건강하게 하고, 노화와 관련된 안질환의 예방에 도움이 된다. 흰자 100g에 들어있는 단백질은 약 11g으로 하루 필요량(성인 기준)의 22%가, 비타민 B2는 26%가 들어 있다. 또, 항산화력으로 활성산소가 없고 신체의 노화와 변성을 막는 셀레늄은 필요량의 29%를 포함하고 있다. 계란은 단백질과 몸에 좋은 불포화 지방산을 함유하고 있음에도 1개의 열량은 약 72kcal 정도로 체중 조절에도 도움이 된다. **양계**