

## 환절기 건강 유지의 비결? 오리알 덕(Duck)!

- 농촌진흥청, 오리알의 풍부한 영양성분 소개...  
기관지염·가래 예방에 도움 -

출처: 농촌진흥청

- ◎ 농촌진흥청(청장 정황근)은 면역력이 떨어지기 쉬운 환절기 영양 보충을 위해 오리알을 추천하면서 불포화 지방산 등의 영양성분과 효능을 소개했다.
- ◎ 오리알은 환절기 기관지염과 가래를 예방하는데 도움을 준다.
- ◎ 기관지염을 예방하기 위해서는 호흡기 점막을 비롯한 체내 면역체계를 유지하는 것이 중요한데, 오리알에 풍부한 비타민 A는 호흡기와 위장관 점막이 정상적인 기능을 유지할 수 있도록 도와준다.
- ◎ 오리고기와 마찬가지로 불포화 지방산 함량이 높다. 불포화지방산은 염증을 촉진하는 프로스타글란딘 생성을 억제하기 때문에 기관지염 등을 예방하는데 도움을 줄 수 있다.
- ◎ 또한 악성빈혈과 치매를 예방하는데 필수적인 비타민 B12가 풍부하다. 오리알 1개(70g 기준)에는 하루 권장섭취량의 1.5배의 비타민 B12가 함유돼 있다.
- ◎ 임신부에게 부족하기 쉬운 엽산과 철분도 풍부하다. 엽산 결핍은 태아의 신경관에 문제가 될 가능성이 있다.
- ◎ 오리알은 달걀과 영양성분이 비슷하지만, 고형분, 지방함량, 비타민 A, B군 및 무기질 함량이 조금 더 높다.
- ◎ 양질의 단백질과 영양성분을 보충하고 싶은 달걀을, 비타민과 무기질을 보충할 경우에는 오리알을 섭취하면 된다.
- ◎ 달걀에 알레르기가 있다 해도 오리알에는 없을 수 있기 때문에 알레르기로 달걀을 먹지 못할 경우 오리알이 대안이 될 수 있다.<sup>1)</sup>
- ◎ 오리알은 삶거나 부침(프라이), 스크램블 등 달걀과 같은 방법으로 조리해 먹으면 된다.
- ◎ 달걀과 맛의 차이가 거의 없으나, 달걀에 비해 지방함량이 높아 스크램블로 먹을 경우 조금 더 풍부한 맛과 부드러운 식감을 즐길 수 있다.
- ◎ 또한 달걀보다 수분함량이 낮기 때문에, 조리할 때 지나치게 익히면 질길 수 있으므로 주의한다.
- ◎ 오리알의 한 판(30개) 가격은 대략 8,000원~15,000원 정도이며, 전통시장이나 온라인에서 구입할 수 있다.
- ◎ 농촌진흥청 축산물이용과 김윤석 농업연구사는 “오리알은 소비자들에게 친숙하지 않지만 풍부한 영양의 보고다”라며, “기호에 따라 달걀이나 오리알을 선택해 꾸준히 먹으면 건강을 유지하는데 도움이 될 것이다”라고 전했다.

1) 반대로 오리알 알레르기가 있으나 달걀 알레르기가 없는 경우도 있음. 의사의 소견이 필요.

## 〈오리알의 영양성분〉

### ▷ 오리알



### ▷ 오리알 스크램블



### ▷ 오리알의 일반성분

영양성분(100g 당)	오리알
열량(kcal)	185
수분(g)	70.83
단백질(g)	12.81
지방(g)	13.77
탄수화물(g)	1.45

### ▷ 오리알의 무기질

영양성분(100g 당)	오리알
칼슘(mg)	64
철분(mg)	3.85
마그네슘(mg)	17
인(mg)	220
칼륨(mg)	222
나트륨(mg)	146
아연(mg)	1.41
구리(mg)	0.062
마그네슘(mg)	0.038
셀레늄(μg)	36.4

### ▷ 오리알의 지방산

영양성분(100g 당)	오리알
포화지방산(g)	3.681
단일불포화지방산(g)	6.525
다가불포화지방산(g)	1.223

### ▷ 오리알의 비타민

영양성분(100g 당)	오리알
티아민(mg)	0.156
리보플라빈(mg)	0.404
니아신(mg)	0.2
판토텐산(mg)	1.862
비타민 B6(mg)	0.25
엽산(μg)	80
콜린(mg)	263.4
비타민 B12(μg)	5.4
레티놀(μg)	192
베타 카로틴(μg)	14
베타 크립토잔틴(μg)	12
비타민 A(IU)	674
루테인+제아잔틴(μg)	459
비타민 E (mg)	1.34
비타민 D(D2+D3, μg)	1.7

### ▷ 오리알의 아미노산

영양성분(100g 당, g)	오리알
트립토판	0.26
트레오닌	0.736
이소류신	0.598
류신	1.097
라이신	0.951
메티오닌	0.576
시스틴	0.285
페닐알라닌	0.84
티로신	0.613
발린	0.885
아르기닌	0.765
히스티딘	0.32
알라닌	0.631
아스파르트산	0.777
글루탐산	1.789
글리신	0.422
프롤린	0.48
세린	0.963

\* 자료 출처: 미국 USDA