

“알쏭달쏭 계란 궁금증 풀어드려요”

- 노른자는 기억력과 시력에 도움... 닭거나 씻지 않고 보관해야 -

우 리는 계란에 대해 얼마나 알고 있을까? 농촌진흥청(청장 정황근)은 지난 9일 닭고기와 계란 먹는 날(구구데이)을 앞두고 계란 소비촉진을 위해 계란의 효능과 관련 정보 등을 소개했다. 노른자에 들어있는 ‘콜린’은 기억력과 근육 조절 능력을 좋게 만든다. ‘루테인’은 시력을 좋게 하면서 노안을 예방하고, ‘비타민 D’는 뼈를 튼튼하게 해준다. 흰자에는 단백질이 풍부하게 들어있어 근육을 생성하는데 좋다. 계란에 들어있는 아미노산 ‘케라틴’은 머리털, 피부, 손톱을 형성한다.



계란의 색은 닭의 품종으로 결정되는데 대개 갈색 닭은 갈색계란을, 흰색 닭은 흰색계란을 낳는다. 우리나라 사람들이 갈색계란을 선호하는 이유는 예부터 길러온 갈색 닭으로 인해 갈색계란에 익숙해졌기 때문이다. 갈색계란이 흰색계란보다 껍질의 이물질이 눈에 잘 띄지 않는 것도 한 이유이다. 보통 갈색계란의 영양가가 높다고 생각하지만, 흰색계란과 갈색계란의 영양적 차이는 거의 존재하지 않는다.

계란의 크기는 닭 크기에 비례한다. 초란은 닭이 산란을 시작하고 1~2주 정도에 낳는 계란으로 크기도 매우 작다. 크기가 작지만 초란은 일반 계란과 특별한 영양적 차이가 없다.

계란을 깨면 가끔 피가 나오는 혈반이나 혈란을 접하기도 하는데, 보기에 좋지 않지만 익혀 먹으면 건강에는 문제가 되지 않는다.

표 1. 계란의 영양소와 함량

영양소	계란 1개가 가진 영양소 함량
단백질	6.7(g)
열량	70.0(kcal)
칼슘	0.03(g)
인	0.11(g)
철	1.55(g)
비타민 A	200~800(I. U.)
티아민	60~120(mcg)
비타민 B ₆	10~50(I. U.)
리보플라빈	100~500(mcg)
나이아신	760(mcg)
판토텐산	600~1,200(mcg)

계란은 신선하고 안전한 것을 구입해 제대로 보관하고 빠른 기간 안에 소비하는 것이 좋다. 겉모양만 보고 고르기는 쉽지 않기 때문에 유통일자를 확인하고, 냉장보관 상태를 보고 구매하는 것이 좋다. 보관할 때는 둥근 부분이 위로 가도록 냉장 보관 한다. 간혹 닭거나 씻는 경우가 있는데, 이는 껍질의 큐티클 층을 제거해 보관기간을 줄어뜨리게 하므로 닭거나 씻지 않고 보관하는 것이 좋다.

농촌진흥청 문홍길 가금연구소장은 “영양에 비해 계란처럼 저평가된 식품도 없다”라며 “계란 소비 촉진의 날이 농가에 힘이 되고 양계산업을 활성화하는 데에도 도움이 되길 바란다”라고 전했다. **양계**