



## 계란의 영양가에 대해 잘못 알고 있는 상식, 쉽게 풀어 드립니다

### Q

**갈색란과 백색란의  
영양가 차이가 있나요?**

**노른자 색깔에 따라  
영양가 차이가 있나요?**

### A

계란의 껍질의 색깔과 계란의 영양가는 아무런 관련이 없습니다. 계란 껍질의 색깔은 닭의 품종이나 계통에 따라 다르며 대체로 갈색닭은 갈색란, 백색닭은 백색란을 낳습니다.

대부분의 사람들은 계란 노른자의 색깔이 진할수록 영양가가 높다고 알고 있다.

계란 노른자의 색깔은 크산토틸(xanthophyll)이라는 황색색소가 침착되어 노랗게 되며 크산토틸은 비타민A의 구성성분이기 때문에 화학적으로 분석하면 비타민A가 많은 것으로 판단할 수 있다. 그러나 크산토틸은 사람의 체내에서 비타민A로 전환되지 않기 때문에 영양가에서는 아무런 차이가 없다.

출처 : 축산과학원

