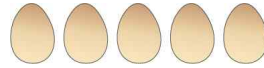




두뇌를 활성화시키는 완전식품 : 달걀



1. 달걀의 역사 및 유래는?

우리나라에서는 예부터 좋은 닭이 많이 생산되었을 뿐 아니라 달걀에 얽힌 신화도 많아 신라의 시조 박혁거세, 석탈해, 김수로왕, 주몽 등은 달걀에 얽힌 전설을 갖고 있다.

1973년 경주 천마총 발굴 당시 부장품 상자 안에 장군형 토기에서 천여 년 된 달걀이 출토되었는데 알과 관련된 탄생설화와 관계가 있어 신성시 여겨 무덤 속에 부장한 것으로 보인다. 서양에서도 부활절에는 새로운 삶을 상징이자 영양을 보충하는 의미로 달걀을 먹는다.

2. 달걀에 들어있는 영양소는?

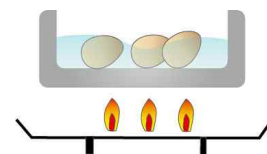
종류	열량 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지질 (g)	탄수화물		회분(g)	무기질
					당질(g)	섬유(g)		K(mg)
달걀	139	76	11.4	8.3	3.3	1.8	1	148

달걀의 영양성분표(100g당)(한국영양학회 제 7차 개정판)

달걀은 완전식품이라고 알려질 만큼 건강을 유지하는데 필요한 모든 영양소가 골고루 함유되어 있다. 달걀의 단백질은 최고를 100으로 보았을 때 93.7%로 생선 84.5%, 쇠고기 74%와 비교했을 때 월등히 높은 수치로 양질의 단백질을 저렴하게 얻을 수 있는 최고의 식품이다. 또한 천원으로 구입할 수 있는 단백질의 양은 쇠고기의 5배가 넘어 질적인 면과 경제적인 면에서도 달걀을 따라갈만한 단백질 식품이 없다. 따라서 어린이의 성장 촉진과 환자의 체력회복에 권장할만하다. 달걀의 노른자에는 레시틴이 많은데, 레시틴은 뇌와 신경조직의 구성성분이며 뇌를 활성화시키기 때문에 기억력, 집중력, 학습력이 좋아진다.

3. 달걀을 이용한 조리 및 음식은?

달걀 홍차 조리, 달걀국, 달걀우유죽, 달걀찜, 계란말이, 스크램블에그, 프리타타(이태리식 계란찜)
달걀볶음밥, 달걀빵, 오믈렛, 수란, 달걀샌드위치, 달걀 샐러드



4. 달걀을 이용한 생활상식

- 달걀은 익혀 먹어야 안전하고 알레르기 유발 물질도 줄어든다.
노른자는 살모넬라균의 감염 위험이 있어 익혀먹는 것이 식중독을 예방할 수 있다.
- 달걀은 구입 즉시 냉장보관이 안전하며 뾰족한 부분이 아래로 가도록 보관한다.
(뾰족한 부분에 있는 공기주머니를 통하여 호흡작용을 하기 때문이다.)
- 달걀을 보관할 때는 1개월 정도 보관할 수 있는데 달걀은 냄새가 잘 스미는 식품 중의 하나이기 때문에 생선이라 양파, 김치 등 향이 진한 음식 재료 옆에 놔두면 나쁜 냄새를 흡수하므로 주의하는 것이 좋다.
- 달걀은 반숙, 완숙, 생란의 순서로 소화율이 높다. 반숙의 경우 95% 이상 몸에 흡수된다.
날달걀에는 소화를 억제하는 인자가 있어 반숙의 상태로 먹는 것이 가장 좋다.
끓는 물에 3분 정도 삶다가 불을 끄고 5분 정도 지난 뒤에 꺼내면 맛있는 반숙이 된다.

5. 달걀에 관한 Q&A

Q. 달걀이 다이어트 식품으로 적합한가요?

A. 다이어트에 관심이 많은 여성들에게 달걀은 매우 좋은 식품이다. 삶은 달걀 한 개의 열량은 146kcal밖에 되지 않지만 위 속에 머무는 시간이 3시간이나 되기 때문에 포만감을 주어 과식을 예방할 수 있다. 조리법에 따른 열량을 보면 삶은 달걀이 가장 낮고 달걀찜, 달걀프라이, 달걀말이 순으로 열량이 높아진다.

Q. 하루에 달걀을 몇 개 정도 먹는 것이 적당한가요?

A. 달걀에 있는 레시틴은 혈액 중의 콜레스테롤 농도를 낮추어 주는 작용을 한다. 콜레스테롤 함량이 높은 달걀을 먹어도 혈중 콜레스테롤이 상승되지 않는 가장 큰 원인은 바로 달걀노른자에 있는 레시틴 덕분이다. 또한 레시틴 성분은 항산화작용, 피부노화 방지 등의 효능도 지니고 있다. 따라서 정상적인 성인의 경우 하루 2개 달걀섭취는 괜찮으며 고혈압 환자에게 도움이 된다.

다만 콜레스테롤을 제한하는 고지혈증환자, 뇌졸중, 심장병 환자는 주의를 요한다.

레시틴

Q. 달걀과 함께 먹으면 좋은 음식은 무엇인가요?

A. 달걀은 산성식품으로 영양만점의 완전식품이라고 하지만 한 가지 부족한 것이 비타민 C가 거의 없다는 점이다. 비타민C가 부족하면 우리 몸은 백혈구의 동력이 낮아져 면역력이 떨어지고 질병에 대한 노출 빈도가 높아진다. 때문에 비타민 C가 많은 알칼리성 식품인 채소나 과일을 달걀과 함께 먹으면 음식궁합과 영양 면에서 모두 충족시킬 수 있다. 대표적인 예로 달걀 다이어트에는 자몽을 함께 먹는 것이 좋다. 자몽은 지방을 분해하고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 성분이 있어 달걀섭취로 인한 콜레스테롤 수치를 줄일 수 있다.



+

비타민C

Q. 달걀 알레르기에는 흰자를 먹지 않아야 할까요?

A. 아토피 환자들이 원인 물질을 알아내기 위해 알레르기 검사를 할 경우 달걀이 원인이 되기도 한다. 달걀 알레르기는 흰자의 아비딘과 안티트립신이란 성분 때문이다. 따라서 알레르기가 있는 사람은 되도록 흰자를 피하도록 한다. 이유식의 경우, 노른자부터 적응력을 키우면 걱정할 필요가 없다.

6. 달걀 구입 및 감별법

- 달걀은 신선할 것일수록 껍질이 거칠고 묵은 것일수록 껍질이 매끈하다.
껍질 표면을 감싸고 있는 얇은 막이 시일이 경과하면서 벗겨지기 때문이다.
살짝 흔들어보면 오래된 것은 흰자나 노른자가 흔들린다는 느낌을 받는다.
크기에 비해 무게감이 나는 것이 좋다.
- 달걀은 매장이 청결하고 햇빛이 닿지 않는 서늘한 장소에 놓여 있는 것이 관리가 잘된 것이며, 상품 회전율이 빠른 곳에서 구입하는 것이 좋다.
- 유정란은 암컷과 수컷의 교미에 의해 수정된 달걀로 노른자와 흰자의 점도가 높고 껍질도 단단하다.
수정되지 않은 무정란에 비해 비린 맛이 덜하고 고소하며 비타민 함량도 높다.
- 소금물에 담갔을 때 가라앉으면 신선한 것이고, 가라앉았다가 다시 뜨는 것은 오래된 것이다.



[출처]: 1. 서울택의 장보기 사전(2004)/ 김영미, 소광숙, 이주영 지음

2. 먹어서 약이 되는 음식 153선(2005)/ 이이즈카 리스코 지음, 김숙이 옮김

3. 책으로 보는 SBS 잘 먹고 잘 사는 법(2006)/ 전수진 엮음

4. 알고 먹으면 좋은 우리 식재료(2008)/ 윤숙자, 최봉순, 최은희 지음

5. 대한민국 식재총람(농, 임산 및 축산 편)(2015)/aT한국농수산물유통공사, (사)한국외식산업경영연구원