계란과 콜레스테롤

이 인화

(서울의생명원 내과 과장)

국민소득 수준과 식생활 양상과는 밀접한 관계가 있다. 우리의 식생활도 70년대에 비하여 국물 및 야채류의 소비가 줄어든 반면, 축산물의 소비가 늘어나고 있다. 하지만 영양학적으로 보면 아직도 축산물의 소비는 더 증가해야 된다고 본다.

1일 필요한 양의칼로리를 얻어도 필요량의 단백질을 얻지 못하거나 한두종류의 필수아미노산이 부족될때 결국은 결핍증이 일어난다.

이러한 시점에서 볼때 저칼로리의 열량을 내면서도 영양적으로 완전한 식품이 있다면 현재는에게 매우 적절한 필수식품이라고 볼 수 있는데, 계란이 바로 그런 식품이다. 계란이 계란은 95% 농 남라운 소화흡수율을 지니고 있으나 다른 것과 같은 식품이라는 것을 알 할 필요가 없는데도 불구하고 잘못 알고 있는 상식으로 인해 가공하는 경향이 있어 안타깝다.

유아나 어린이가 성장의 결정적 단계에 이르러서 칼로리나 단백질이 부족하면 성장이 저연되고 변형을 가지고 오며 피부가 탄력이 없다등이 영양의 불균형으로 비만증을 가져오기도 한다.

이처럼 단백질은 식생활에 있어 중요한 영양소이고, 계란의 단백질은 생물자가 높은 우수한 단백질로도 불구하고 대부분 콜레스테롤이 포함되어 있어 섭취를 기피하는 등 문제가 야기되고 있는 콜레스테롤이 과연 어떤 물질인지 정확한 내용들은 정리해 보고자 한다.

콜레스테롤은 생성과정에 따라 크게 두가지로 분할 수 있다. 하나는 경계씩 많이 섭취하면 음식을 먹어서 얻는 식이 콜레스테롤이며 또 하나는 우리몸 안의 간이나 소장에서 주로 만들어지는 콜레스테롤이다. 그 둘을 합치 해서 콜레스테롤 중에서 분리되는 콜레스테롤중으로 보는 데, 건강한 사람이면 식이 콜레스테롤과 몸에서 만들어지는 콜레스테롤은 양적으로 서로 조화를 잘 이루고 있다.

계란섭취로 인한 콜레스테롤이 높아지면 체내합성 콜레스테롤은
보통 건강이라면 완전식품인 계란을 매일 3개 정도 섭취하도록 해 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급해 줄 필요로써 체내 선진대사의 원활함과 영양적 균형을 유지할 것이 더욱 중요하다.

결국 요즘 주위에서 떠드는 콜레스테롤의 위험론은 우리나라 사람들에게 아직은 거리가 있는 이야기이다.

줄여들어 볼 때 스로 콜레스테롤 높이 높을 것을 막는다.

일반적으로 콜레스테롤을 사람의 몸에 해로운 물질로 여기는 사람의 수가 많지만 그것은 잘못된 생각이다.

콜레스테롤은 사람의 몸에 없어서는 안되는 필수식품(물질)으로 체내 대표적인 호르몬(갑상선 부신·고환·난소호르몬 등)과 신진대사기능의 기본을 되는원료 물질이다.

또 체내 생성 콜레스테롤은 주요한 소장소화액인 달걀산의 원료가 된다.

이러한 주요무성 물질인 콜레스테롤을 사물들에게 여긴 이유는 동맥경화나 심장질환증을 일으키는 원인의 하나이기 때문일 것이다.

식생활이 좋아져 식이콜레스테롤 섭취가 늘어남에 따라서 동맥경화증의 원인이 되는 순환기 질환을 막아주고 있지만 그것은 동맥경화증의 여러 다른 요인들이 복합적으로 작용한 결과이다.

사실 이들 질병의 원인은 ①유전적인 요소(태어날 때부터 고콜레스테롤 혈증) ②다른 질환(당뇨·갑상선 기능저하증·알코올 증독 등) ③2차적으로 뒤틀어지는 경 우 ③흡연 ④비만 ⑤스트레스 ⑥동물성 지방의 과정 섭취 등이 가장 요인을 들 수 있다.

현재 우리나라 사람의 식생활은 고요한 때에도 단순히 식이 콜레스테롤의 증가를 동맥경화증의 직접 원인으로 생각하기는 어렵고 다만 간 면역도 운동량이 부족한 일부 계층의 문제로 본다.

성인평균 하루의 콜레스테롤섭취량은 300mg정도이지만(한국인 평균치는 170~230mg밖에 안된다).

콜레스테롤 섭취를 하루에 100mg이하로 크게 줄이면 혈중 콜레스테롤은 크게 떨어지지 않아 그 상태를 지속하면 영양이 결핍되기 쉽다.

따라서 무분별한 저콜레스테롤 식사는 바람직하지 못하다.

보통 건강이라면 완전식품인 계란을 매일 3개 정도 섭취함으로써 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급해 주어 체내 신진대사의 원활함과 영양적 발달을
유지함이 더욱 중요하다. 결국 요즈음 주위에서 먹는 콜레스테롤의 위험성은 우리가 사는 이적 거리가 있는 얘기다.

의사의 입장을 보면 몸에 콜레스테롤은 사람들에게 음바른 식사 생활의 중요성을 깨우쳐 주는 목질로 사람의 몸에 도저히 안 되고 자라치만 안되는 물질로 본다.

음식중독에 들어있는 콜레스테롤의 양을 줄이는 방법을 혈중 콜레스테롤을 조절하는 좋은 식이 요법으로 생각하기 쉬우나 그것은 잘못된 생각이다.

혈중 콜레스테롤의 양을 줄일 수 있는 방법으로는 첫째, 식사때에 섬유질의 양을 늘린다. 두세, 콩단백질을 많이 섭취한다. 세째, 단단류(포도당과당)를 적게 먹는 일이다.

축산물(계란 등)과 관련 콜레스테롤이 논란되고 있는 것은 오늘날 우리의 식품소비 형태와 선진국의 소비형태를 비교해 볼 때 콜레스테롤에 대한 비가고적인 지나친 공포증이라고 생각되며 현 우리식 식품소비는 선진국의 영양적 수준(단백질)에 흐름 뒤떨어지고 있으므로 오히려 영양부족이 염려된다.

칼로리나 섬유질에 편중된 식생활에서 균형된 식생활로 전환, 왜건식품의 계란이나, 닭고기를 섭취해 활동에 필요한 성분을 충분히 섭취할 수 있도록 해야겠다.

값싼 병아리 튀튼한 병아리
이것이 한얼농산의 기본정신입니다.

생산과 판매를 분리하였습니다.

분업화 전문화는 값싼 병아리 튀튼한 병아리
생산의 지름길이며 양질의 서비스로 여러분의 영원한 이웃이 되겠습니다.

하이브로
하바드

사업본부 : 경기도 이천군 설성면 양산리 408(전화 0336-32-6168)
판 매점 : 천 안 백마축산 (전화 0417-3-0964)
의정부 세한축산 (전화 0351-40-5492)