



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

### Q

**날계란과 삶은 계란의  
소화흡수율 차이가  
있나요?**

**유정란과 무정란은  
영양가 차이가 있나요?**

### A

계란은 삶은 정도에 따라 소화속도에 차이가 있다. 반숙 > 완숙 > 날계란 순으로 소화 속도가 다르지만 계란은 거의 완전히 소화 흡수되므로 결국 삶은 정도에 따라 소화율에 차이가 없다.



흔히 유정란은 무정란보다 영양가가 높은 것으로 알고 있으며 비싼 가격에 판매되고 있다. 그러나 유정란이 무정란 보다 영양가가 높다는 과학적인 증명은 없다.



유정란



무정란

출처 : 축산과학원