

 농촌진흥청	보 도 자 료		작성과	가금연구소
	2016년 9월 8일(목) 부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다.		담당자	소장 문홍길 농업연구사 차재범
			연락처	041-580-6731
			제공일	2016. 9. 7(총3매)

“구구데이~ 알쏭달쏭 달걀 궁금증 풀어드려요”

- 노른자는 기억력과 시력에 도움… 닭거나 씻지 않고 보관해야 -

- 우리는 달걀에 대해 얼마나 알고 있을까? 농촌진흥청(청장 정황근)은 9월 9일 닭고기와 달걀 먹는 날(구구데이¹⁾)을 앞두고 달걀 소비촉진을 위해 달걀의 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. 달걀에 들어있는 아미노산 ‘케라틴’은 머리털, 피부, 손톱을 형성한다.
- 달걀의 색은 닭의 품종으로 결정되는데 대개 갈색 닭은 갈색달걀을, 흰색 닭은 흰색달걀을 낳는다.
- 우리나라 사람들이 갈색달걀을 선호하는 이유는 예부터 길러온 갈색 닭으로 인해 갈색달걀에 익숙해졌기 때문이다. 갈색달걀이 흰색달걀보다 껍질의 이물질이 눈에 잘 띄지 않는 것도 한 이유이다.

1) 9월 9일을 숫자로 써서 읽으면 닭의 울음소리인 99(구구)가 된다는 데서 나온 말로, 닭고기의 소비를 촉진하기 위해 정한 날.

- 보통 갈색달걀의 영양가가 높다고 생각하지만, 흰색달걀과 갈색 달걀의 영양적 차이는 거의 존재하지 않는다.
- 달걀의 크기는 닭 크기에 비례한다. 초란은 닭이 산란을 시작하고 1주~2주 정도에 낳는 달걀로 크기도 매우 작다.
- 크기가 작지만 초란은 일반 달걀과 특별한 영양적 차이가 없다.
- 달걀을 깨면 가끔 피가 나오는 혈반²⁾이나 혈란³⁾을 접하기도 하는데, 보기에 좋지 않지만 익혀 먹는다면 건강에는 문제가 되지 않는다.
- 달걀은 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 냉장보관 한다. 간혹 닦거나 씻는 경우가 있는데, 이는 껍질의 큐티클 층을 제거해 보관기간을 줄어둘게 하므로 닦거나 씻지 않고 보관하는 것이 좋다.
- 농촌진흥청 문홍길 가금연구소장은 “영양에 비해 달걀처럼 저평가된 식품도 없다”라며
- “달걀 소비 촉진의 날이 농가에 힘이 되고 양계산업을 활성화하는 데에도 도움이 되길 바란다”라고 전했다.



이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
 농촌진흥청 가금과 차재범 농업연구사(☎ 041-580-6731)에게
 연락주시기 바랍니다.

2) 달걀 내에 핏덩어리가 보이는 것(blood spot).
 3) 흰자 전체가 혈액이 보이는 경우(bloody egg).

<참고자료>

달걀의 영양가치

□ 달걀의 영양소와 함량

영양소	달걀 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 ₁	10 ~ 50(I. U.)
리보플라빈	100 ~ 500(mcg)
나이아신	760(mcg)
판토텐산	600 ~ 1,200(mcg)

□ 그림 자료



<달걀의 이물질 제거 작업>