

**10**

**계란의 영양가에 대해 잘못 알려진 상식을 설명해 주세요.**



■ **갈색란과 백색란**

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

■ **노른자의 색깔**

많은 사람들은 계란 노른자의 색깔이 진할수록 영양가가 높은 것으로 알고 있습니다. 계란 노른자의 색깔은 크산토틸(xanthophyll)이라는 황색색소가 침착되어 노랗게 되며 크산토틸은 비타민A의 구성 성분이기 때문에 화학적으로 분석하면 비타민A가 많은 것으로 판단할 수 있습니다. 그러나 크산토틸은 사람의 체내에서 비타민A로 전환되지 않기 때문에 영양가에서는 아무런 차이가 없습니다.

■ **유정란과 무정란**

흔히 유정란은 무정란보다 영양가가 높은 것으로 알고 있으며 비싼 가격에 판매되고 있습니다. 그러나 유정란이 무정란보다 영양가가 높다는 과학적인 증명은 없으며, 오히려 생산비가 높고 여름철에는 보관 중에 변질되기 쉽습니다.

■ **날계란과 삶은 계란**

계란은 삶은 정도에 따라 소화속도에 차이가 있습니다. 반숙>완숙>날계란 순으로 소화속도가 다르지만 계란은 거의 완전히 소화 흡수되므로 결국 삶은 정도에 따라 소화율에 차이는 없습니다.

유정란

중지부계란

리판양

황색계란

계란

특수계란

생난이 계란

유정란

계란양