04 계란에 들어있는 영양 성분은 무엇인가요?

계란은 모유 다음으로 성장에 필요한 필수 아미노산이 많이 들어있으며, 수분 약 52%, 지방 약 25%, 단백질 약 16%, 무기물 2% 등으로 구성된 노른자에는 인과 철분이 풍부하고, 비타민A도 다량 함유되어 있습니다. 노른자에는 인체의 뇌세포 형성의 주요 성분인 레시틴이 식품 중 가장 많이 함유돼 있는데, 이러한 레시틴은 혈액이 잘 흐르도록 돕고 세포의 활성을 촉진하는 것으로 알려져 있습니다. 흰자위는 약 88%의 수분과 약 12%의 단백질 및 소량의 탄수화물로 이루어져 있으며, 껍질은 98%가 칼슘이고 마그네슘과 인이 소량 함유되어 있으며 껍질의 칼슘은 인체에 흡수가 용이하여 칼슘보강제, 건강보조식품, 의약품의 원료로 사용되기도 합니다. 하루에 계란을 2개 정도 섭취하면 인체에 필수적인 영양소를 섭취하는 효과가 있습니다.

성 분	계란 흰자 (100g당)	계란 노른자 (100g당)	계란 전체 (100g당)
에너지 (kcal)	50	326	140
수분 (g)	87.7	51.7	76.7
단백질 (g)	11.46	15.66	12.86
지방 (g)	0.05	25.18	8.51
회분 (g)	0.65	1.7	0.87
탄수화물 (g)	0.14	5.77	1.07
당류 (g)	0.12	0.04	0.22
포도당 (g)	0.12	0.04	0.22