

영양균형성 평가시스템을 이용한 한국형 건강 편의식 식사모형 개발 연구(2)

- 영양부침 식사모형을 중심으로 -

김 갑 영(공주대학교 가정교육과)

박 혜 원(신홍전문대학 호텔조리과)

이 춘 자(수원대학교 전통조리과)

윤 선 · 이양자(연세대학교 식품영양과학연구소)

영양적으로 균형된 건강 편의식을 개발하기 위하여 일반영양소, 지방산, 아미노산, 항산화비타민 등의 종합적인 영양균형성을 평가하면서 식단구성을 할 수 있는 전산 프로그램을 개발, 이용하여 한국인의 기호에 맞으면서 영양적으로 균형된 건강편의식으로 한국의 전통음식의 하나인 부침류를 이용하여, 식품재료구성을 각각 달리한 3종의 영양부침으로 감자 영양부침, 부추 모듬영양부침, 깻잎/메밀 전병을 개발하여 이에 대한 영양균형성과 관능검사를 실시한 바 그 결과는 다음과 같다.

영양균형성 평가에서 3종의 영양부침 모두 일반영양소에서 열량 및 당질 / 단백질 / 지질의 열량 구성 비율이 권장량 수준이었다. 지방산의 조성비율인 P/M/S 비율은 감자 영양부침이 1.1/1.0/1.0, 부추 모듬 영양부침이 1.1/1.1/1.0, 깻잎 메밀 전병이 1.0/1.0/1.0 이었고, ω 6계 / ω 3계 지방산 비율은 감자 영양부침이 7.1/1.0, 부추 모듬 영양부침이 7.8/1.0, 깻잎 메밀 전병이 5.2/1.0로서 균형성을 잘 나타내었다. 단백질도 3종 모두 85 이상의 양호한 수치를 나타내었으며, 항산화 비타민의 경우 vitamin A 와 C는 양호하였으나 vitamin E는 깻잎 메밀 전병의 경우 미달되어 이에 대한 영양적 보정이 필요하였다.

관능검사의 결과에서는 부추 모듬 영양부침의 수용도가 5점 만점에 4.26으로 비교적 좋은 반응을 나타내고 있으며 조리상의 기술적인 방법의 개선과 모양, 맛, 질감 및 외관에서 편의식으로서의 가치를 증대시킬 수 있도록 계속 개선, 발전시켜 나가야 하겠다.

이상의 연구결과에 의하면 영양부침의 개발도 종합적으로 영양균형성을 갖춘 새로운 건강편의식으로서의 의미가 있다고 간주되며 앞으로 조리기술상의 개선과 대량생산체제의 실험적 연구의 확대가 더 필요하리라고 본다.