

P11. 식빵 및 호빵의 영양성분 비교

이성현*, 박홍주, 백오현, 조용식, 조수목, 최정숙
농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소

1. 연구 배경

바쁜 생활 속에서 아침식사를 빵으로 해결하는 경우가 많아졌고, 청소년이나 젊은층 사이에 빵은 점심이나 저녁 등의 주식으로서도 큰 몫을 차지하고 있다. 그러나 그동안 자주 섭취해온 옥수수식빵, 우유식빵 및 호빵(고기)의 영양성분은 외국 식품성분표의 내용을 인용하여 왔다. 따라서 농촌자원개발연구소에서는 한국인이 좋아하는 식빵 및 호빵의 영양성분을 종류별로 분석하고, 이들 빵류에 대한 영양정보를 소비자에게 제공하여 균형 있는 식생활을 위한 기초 자료로 제공하고자 한다.

2. 시험재료의 영양성분 분석

시험재료는 식빵 2종(옥수수식빵, 우유식빵)과 호빵 2종(팥, 야채)의 4종으로, 영양성분은 AOAC 방법을 기준으로 분석하였다.

3. 결과 및 결론

식빵은 에너지 257~266kcal, 단백질 8.3~9.1%, 지방 2.7~6.0%, 당질 48.5~54.1%, 섬유소 0.2~0.3%, 회분 1.5~1.6%이었고, 무기질에서 칼슘 8~32mg%, 인 59~88mg%, 철 1.5mg%, 나트륨 434~457mg%, 칼륨 87~120mg%, 아연 0.5mg%, 마그네슘 17~18mg%이었으며, 비타민 중에서 B₁ 0.07~0.13mg%, B₂ 0.07~2.07mg%, C 1.7~1.9mg%로 나타났다. 호빵은 에너지 213~227kcal, 단백질 7.3~8.1%, 지방 0.9~5.5%, 당질 36.6~51.2%, 섬유소 0.4~0.7%, 회분 1.1~1.7%이었고, 무기질에서 칼슘 55mg%, 인 68~85mg%, 철 0.9mg%, 나트륨 222~409mg%, 칼륨 62~142mg%, 아연 0.5mg%, 마그네슘 18~26mg%이었으며, 비타민 중에서 B₁ 0.05~0.08mg%, B₂ 0.04mg%, C 0.6~1.4mg%로 나타났다. 그러므로 두 식빵의 에너지 함량은 비슷하나 옥수수식빵에 섬유소, 비타민 B₁과 B₂의 함량이 많고, 우유식빵에 단백질, 지방, 칼슘, 인 및 칼륨 함량이 많았다. 또한 호빵도 팥과 야채를 속으로 하였을 때 에너지에 큰 차이를 보이지 않았으나, 호빵(야채)에서 호빵(팥)보다 단백질, 지방, 섬유소, 회분과 무기질(인, 나트륨, 칼륨, 마그네슘) 및 비타민(B₁, C) 함량이 높게 나타났다. 따라서 식빵 및 호빵의 종류에 따라 영양성분의 많은 차이를 관찰할 수 있었고, 생활 주기 및 식사 관리를 필요로 하는 사람들의 적절한 식품선택이 중요할 것으로 생각된다.