

■ Symposium ■

韓國人 脂肪 勸獎量

서울대학교 醫科大學 生化學敎室

成 樂 應

= Abstract =

Fat Allowances for Korean

Nak E. Sung

Department of Biochemistry, College of Medicine, Seoul National University
Seoul, Korea

脂肪勸獎量を 決定함은 脂肪量이 總熱量에 對한 比率로써 解決할 수 있다. 그러나 現在 어느나라를 보나 其國民의 攝取하여야 할 脂肪量에 對한 確實한 限界를 가지고 있는 나라는 없다. 例컨대 表1에서 보는바와 같이 世界各國의 熱量에 對한 比率를 보면 和蘭은 39%, 美國은 38%로써 相當히 많은 量의 脂肪을 攝取하고 있으나 東南亞一帶를 보건데 中國이 18%로써 가장 많고 우리나라에서는 1966年度 國民營養素基準量을 보면 不過 8%밖에 되지 않는다. 이點 脂肪이란 大量攝取만이 좋은 것은 아니다. 한편 現在 歐美各國에서는 全死亡者의 50%以上을 차지하고 있는 心脈管系疾患의 原因의 하나로써 脂肪攝取過多를 들고 있다. 이點에 比하면 우리나라 같이 脂肪 特히 動物性脂肪의 攝取가 적은 나라에서는 心脈管系疾患의 念慮는 적다고 볼 수 있겠으나 脂肪도 하나의 營養素인만큼 其攝取量을 限界以下로 取하면 特히 어린이에 있어서는 發育에도 影響이 있을 것으로 思料됨으로 勸獎量을 決定함이 妥當하다고 본다. 그러나 脂肪은 量보다도 其質이 問題가 된다고도 한다. 그것은 脂肪酸中에는 必須脂肪酸이 있고 이들은 身體代謝過程에서 반드시 食事로써 供給하여야 할 것이어서 一部 學者間에는 脂肪攝取量보다 이 必須脂肪酸攝取量을 더 重要視하고 있으나 우리의 現在 立場으로서는 攝取量을 于先一定量까지 올리는 것이 더 重要하다고 본다.

그러하여 現在의 8%線에서 12%線으로 勸獎한다. 그것은 現在 日本은 12%인데 1970年度에가서 15%로 上

昇시킬 目的으로 國民에게 勸獎하고 있다. 反面 歐美各國에서는 攝取量을 低下시키려고 勸獎하고 있다.

한편 脂肪攝取量은 總熱量에 比例하고 있어 年齡別, 性別, 活動別로써 其勸獎量이 다르다고 보고 있다.

脂肪勸獎量을 表2와 같이 年齡別, 性別로 表示한다.

Table 1: Fat Intake

| Nation | Allowanees(g) | Ratio(%) |
|-----------|---------------|----------|
| Holland | 128 | 39 |
| U.S.A. | 138 | 38 |
| Denmark | 124 | 36 |
| W.Germany | 113 | 34 |
| England | 103 | 31 |
| Argentina | 108 | 30 |
| Jordan | 72 | 30 |
| Urguay | 81 | 27 |
| Ethiopia | 72 | 26 |
| France | 69 | 26 |
| Chile | 48 | 20 |
| Taiwan | 38 | 18 |
| Vietnam | 18 | 16 |
| Burma | 37 | 13 |
| Japan | 29 | 12 |
| Thailand | 17 | 9 |
| Korea | 20 | 8 |

Table : Fat allowances for Korean

| Age | Male(g) | Female (g) |
|------------|---------|------------|
| 1~3 | 18 | 18 |
| 4~6 | 23 | 23 |
| 7~9 | 28 | 28 |
| 10~12 | 33 | 33 |
| 13~15 | 41 | 35 |
| 16~19 | 45 | 35 |
| 20~29 | 40 | 33 |
| 30~39 | 39 | 31 |
| 40~49 | 38 | 30 |
| 50~59 | 37 | 29 |
| 60~69 | 36 | 28 |
| 70~ | 32 | 25 |
| Activity | Male(g) | Female (g) |
| Very light | 30 | 24 |
| Light | 35 | 28 |
| Moderate | 40 | 32 |
| Heavy | 58 | 37 |
| Lactation | — | 43 |
| Pregnancy | — | — |

References

- 1) 昭和45年を目途とした營養基準量 及 び食糧構成基準
につこて, 厚生省發刊 日本國,
- 2) 營養生理概論 日本國, 速水決著
- 3) W.G.Wohl et al: *Modern Nutrition in Health and
Dise ase* 3 rd ed. Lead Febiger Co. 1966.
- 4) T.F.Wayler et al: *Applied Nutrition*
1st ed. 1965. McMillan Co.