

우리나라 營養改善策

—분혼식의 영양가—

이화여자대학교 가정대학 식품영양학과

金 淑 禧

분식 또는 혼식은 마치 우리들의 식생활개선의 골자가 되는 운동처럼 많은 사람들에게 인식되어왔다.

그러나 식생활 개선을 해야되는 참 뜻을 따져 본다면 식생활 개선을 통해서 지금보다도 균형된 영양식을 하고져 하는데 있다고 본다.

그러면 현재 우리들의 식생활을 통해서 섭취하는 식사의 영양가를 살펴보자.

우리는 쌀을 대표로 해서 곡식을 주식으로 하고 이 주식을 먹기 위해서 반찬을 마련하는 것으로 되어있다. 일반적으로 생각하는 반찬은 짠것으로 되어있다. 이러한 식사를 영양소가 분포되어 있는 식품 군별로 볼때 쌀을 위시해서 모든 곡식은 탄수화물이 주로 되어 있는 군으로 볼수 있다. 고로 우리들이 섭취하는 칼로리는 거의 다가 탄수화물에서 섭취한다고 보아도 과언이 아니다.

1967¹⁾년에 실시한 부락별 농촌 실태 조사에서 나타난 바에 의하면 탄수화물에서 섭취하는 칼로리의 양이 전체 섭취하는 칼로리 양의 약 87%에 해당하고 질 좋은 단백질과 지방의 섭취량은 부족상태를 나타내고 있다.

이와 같은 불균형을 이루고 있는 우리 식사형태에서 쌀대신에 밀가루로 된 어떤 형태의 분식을 했다고 해서 바로 잡아 질것은 아니며, 또한 쌀과 다른 잡곡을 섞어 먹는 혼식을 했다고 해서 고쳐질 것은

아니다.

물론 곡식의 한 종류인 쌀만 먹는데 보다도 이것저것을 섞어 먹는 혼식에는 **Supplementary effect**로 봐서 찬동은 하지만 이것이 근본적인 우리 식생활 개선의 지침이 된다고도 볼수 없다.

어찌 되었든 쌀의 절대량이 부족해서 외국으로 부터 쌀을 갖다 먹어야 되는 우리 실정이니, 쌀의 절대량을 늘여서 국민서로가 배고프지 않도록 하기 위해서 밀, 보리, 기타 잡곡을 섞어 먹는다는 이 이유 만으로도 우리는 분식 또는 혼식을 해야한다.

그러면 곡식을 먹어야 되는 우리들의 균형된 영양 섭취를 위해서 어떻게 하여야 하나.

여러 나라에서 이미 시도한바 있는 강화문제를 생각해볼 필요가 있다고 본다.

곡식에서 가장 제한되어 있는 아미노산인 lysine과 threonine의 강화를 생각해 보고 또한 강화 외에 좀더 값싸게 구할 수 있는 필수아미노산의 급원을 찾아 보아야 한다.

다음의 표는 강화와 FPC(Fish Protein Concentrate) 보충으로 나타나는 영양가의 향상과 가격의 비교이다.

우리들의 식생활 개선의 주요 원칙은 충분한 Cal를 공급함과 동시에 되도록 곡식으로 된 밥의 양을 줄이고 기타 반찬을 싱겁게 해서 먹을 수 있는 양을 늘리는데 있다고 본다.

단백질로 강화한 밀의 영양가가 이에 따르는 가격²⁾

	단 백 질 (%)	lactalbumin 과 비교 해본 영양가(%)	이용될 수 있는 단백질 양(%)	이용될 수 있는 단백질의 가격 \$/파운드
밀가루	13.75	24	3.20	2.50
밀가루+0.2% lysine HCl	13.94	38	5.30	1.55
밀가루+0.5% "	14.25	46	6.55	1.30
밀가루+0.5% "				
+0.3% threonine	14.55	56	8.14	1.08
밀가루+0.5% FPC	16.66	42	7.00	1.26
" + 10% "	21.66	50	10.68	0.91

參考文獻 (1) 한국 농촌 영양 실태조사 이화여자대학교 가정: 15호 (1967)
(2) D.M. Hegsted, Ph. D. The Am. J. Clinic Nutrition 21:688(1968) F.P.C:Fish Protein Concentrate.