

사람에게 좋은가?

유제품은 왜

◇ 편집부 ◇

▲ 시유의 영양가치

시유에는 사람이 필요로 하는 영양소가 균형 있게 함유되어 있어 우수한 영양식품으로 알려져 있다.

성장과정에 있는 유아나 청소년에 있어서는 물론 성인에 있어서는 균형이 잡힌 영양공급이란 점에서 우수한 식품이다.

특히 우유가 영양적으로 우수하다고 하는 것은 단백질, 칼슘, 비타민B₂ 등이 풍부하게 함유되어 있다는 점이다.

일반의 식품에서는 필수아미노산을 적당량을 고루 갖춘 식품은 적으며 또 칼슘과 비타민류가 부족한 것이 많으므로 식사중 우유를 적당량 섭취한다는 것은 식생활에 있어서 영양균형을 현격히 개선하는데 유효하다.

▲ 탈지유의 영양가치

탈지유는 우유에서 지방분만을 제거한 것으로 지방과 지용성의 비타민은 거의 없으나 기타 성분은 그대로 함유되어 있어 그 영양가치는 높다.

특히 단백질, 칼슘, 비타민B군등이 충분히 함유되어 있어 근년에는 탈지유의 영양가치가 중요시 되고 있다.

유당과 인 등의 무기질도 함유되어 발육이나 성인에 있어서 탈지유는 우수한 식품이다.

▲ 분유의 영양가치

분유에는 여러가지 종류가 있으나 주된 것은 전유와 탈지유를 주원료로 하여 이것을 건조한 전지분유와 탈지분유이다.

이 분유원료인 전유나 탈지유는 우유의 영양분을 함유하고 있으나 그 일부(단백질과 비타민의 일부)는 처리과정에서 없어진다.

이 변화에 의하여 영양가치도 약간은 저하한다.

갈색으로 변하는 것은 그 실례이다.

그러나 현재는 분유의 포장방법이 개선되어 저장 및 유통과정중의 변화는 개의치 않아도 되도록 되어 있다.

▲ 조제분유

분유의 일종으로 유아용 분유를 말하는 것으로 조제분유는 유아의 주식으로서 중요하다.

조제분유는 유아용 분유로서 성분조성이나 영양가치를 될 수 있는한 모유에 가깝게 하는 것이 필요하므로 계속 연구 노력을 하고 있으며, 모유의 연구도 병행되어 조제분유의 제조기술이 많이 향상되고 있어 그 품질이 현저히 향상되어 아기가 소화하기 쉽고 영양가치도 높아 모유에 비하여 손색이 없다 할 수 있다.

▲ 발효유의 영양가치

발효유의 영양가치는 주로 그 원료로 사용하는 전유 또는 탈지유에 의한다.

발효유는 여러가지 종류가 있으나 우리나라의 대표적인 것은 액상(液狀)요구르트이다.

낙농선진국에서의 요구르트는 호상(糊狀)요구르트를 말하며 또 즐겨서 많이 먹는다.

요구르트는 단백질, 무기질 또는 비타민류가 많이 함유되어 있다.

그외에 단백질은 유산균에 의하여 어느 정도 분해되어 소화하기 쉽게 되며 요구르트에 함유되어 있는 칼슘은 흡수가 잘 되며 발효에 의하

여 생성되는 유산균은 위산의 분비를 경감케 하여 위(胃)의 부담을 가볍게 하는 작용을 하는 우수한 영양식품이다.

그런데 현 우리나라 시장에 나와 있는 요구르트는 유가공장에서 나온 것만이 요구르트이고 그의 군소식품회사에서 나온 것은 유산균음료로서 요구르트와 전연 다른 것으로 요구르트는 우유고형분이 3%이상 함유되도록 되어 있으나 유산균 음료는 규제가 없고 유산균도 요구르트의 10분의 1밖에 들어있지 않은 것이므로 시민들이 이 점을 유의하여 유가공업체에서 나온 것을 사야 속지 않고 요구르트를 마실 수 있다.

▲ 아이스크림류의 영양가치

아이스크림류는 그 종류도 많고 성분도 여러 가지이다.

그 영양가치는 그 원료의 배합에 의하여 결정된다.

아이스크림은 유지방분이 3%이상 함유되어야 아이스크림명칭을 사용할 수 있도록 식품위생법에 규정되어 있다.

즉 아이스크림은 반드시 우유지방분이 들어가도록 되어 있다.

일본에서는 유지방분 8%이상, 유고형분 15%이상으로 규정되어 있다.

우리나라에서는 유지방분이 들어간 아이스크림은 사치스러운 것이라고 하여 특별소비세를 부과하여 아이스크림에 우유를 넣을 수 없도록 제면으로 규제하는 년센스가 있으며 지난해 부터는 우유 및 우유대용품이 들어간 아이스크림에 모두 특별소비세를 부과하여 영양분 없는 아이스크림 제조를 정부가 유도하는 모순을 초래케 하고 있다.

현재 시중에서 판매되고 있는 아이스크림은 엄

격히 따지면 아이스크림이 아닌 것이 대부분인 것이다.

앞으로는 세무당국에서도 아이스크림류에 대한 바른 인식을 하여 영양분이 없는 아이스크림(빙과류)에는 특별소비세를 부과토록 하여 빙과류보다 아이스크림류가 보다 더 많이 보급되어 간접적으로나마 국민에게 영양분을 공급하여 체위향상을 기하여야 하겠다.

▲ 버터의 영양가치

버터는 고형분의 거의 전부가 지방분으로 칼로리가 높은 식품으로 칼로리의 보급원으로서 높은 영양가치를 지니고 있다.

또 지용성인 비타민A가 풍부하게 함유되어 있어 비타민A 공급원으로서 가치가 많다.

버터의 지방은 소화성이 매우 좋으며 그 풍미가 좋은 것이 특색으로 되어 병자(病者)에게 칼로리 공급원으로서 가장 좋다.

▲ 치즈의 영양가치

치즈에는 여러가지 종류가 있다.

그 종류에 따라 풍미와 영양가치가 다소 틀리나 치즈는 간단히 말하면 우유의 단백질과 지방을 주성분으로 한 것으로, 우유를 응축한 식품으로 원료인 우유의 영양가가 그대로 들어 있다.

단백질과 지방외에 칼슘과 인등 무기질의 우수한 공급원도 되며 비타민류에 있어서는 A와

B₂가 비교적 많다.

치즈의 단백질과 지방은 제조과정중 적당히 분해되어 소화하기 쉽게 되었으므로 성장기의 아동이나 임산부, 젖을 먹이고 있는 모친 등 단백질을 많이 섭취할 필요가 있는 사람에게는 더 없는 우수한 식품이다.

특히 우리나라에 보급되어 있는 가공치즈는 보존성도 비교적 좋으며 각종의 영양소를 포함하고 있기 때문에 비상식 또는 휴대식으로 매우 좋은 식품이다.

▲ 연유의 영양가치

우리나라에서 생산되는 연유는 가당연유와 무당연유의 두 종류가 있으며 종류에 따라서 영양가치가 틀린다.

가당연유는 유아용조제분유가 나오기 이전에는 유아용으로 많이 사용하고 있었으나 현재는 조제분유로 대체되었다.

가당연유는 당분이 많고 단백질과 무기성분을 함유한 영양가치가 높은 식품이나 현재는 주로 제과원료로 많이 사용되고 있다.

무당연유는 우유를 농축한 식품으로 우유의 영양가치를 그대로 지니고 있다.

연유는 제조과정중 열처리 하기 때문에 단백질이 소화되기 쉽게 되나 단백질의 일부, 비타민B, 비타민C 등은 열처리 공정중 약간 파괴된다.

<토막 상식> 우리나라의 학교급식 결과

		1일 우유 1킬 마신어린이(A)	우유를 마시지 않은어린이(B)	차 이 (A-B)
신	장	3.7cm	3.0cm	0.7cm
체	중	2.5kg	1.5kg	1kg
가	슴 들 레	1.4cm	0.3cm	1.1cm

<송천 및 신도국민학교의 6개월간 급식결과> —1975. 4. 1~1976. 1. 1—