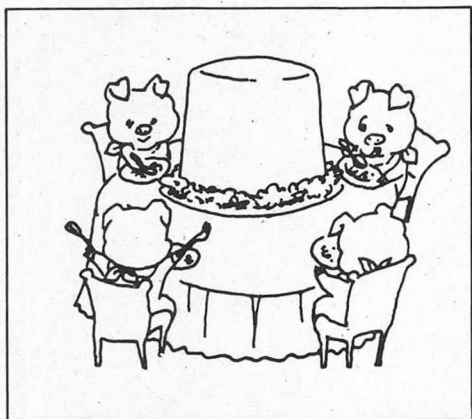




단백질 · 칼슘 · 무기질 및
비타민 · 당질 · 그리고
유지식품군

다섯가지 기초식품군의
균형식단으로 개선하자



옛날 사람들은 식생활을 오로지 생명 유지를 위해서만 중요한 것이라고 생각했지만 과학이 발달된 오늘날의 식생활은 개인의 건강은 물론 좀더 밝고 건전한 가정과 사회 그리고 부유한 나라를 이룩하는 일과 깊은 관계를 맺고 있다.

서양사람들은 예로부터 빵과 고기류를 주식으로 해왔으며 육류 생선류 우유 버터 치즈 아이스크림등 그 원료가 주로 동물성식품으로 된 것을 많이 먹고 있다. 빵이나 야채 감자류등 식물성 식품도 많이 먹기는 하지만 그 조리방법에 있어 우리나라처럼 찌개나 국을 끓이는 것이 아니라 여러가지 영양소를 갖춘 수우프를 끓여 먹으며 다양한 식품을 섞어서 가공한 통조림도 많이 먹는다. 영양소는 그 종류에 따라 체내에서의 기능이 각기 다르므로 하나 이상의 영양소가 결핍되면 체내의 대사과정이 균형을 잃게되어 건강을 유지하기가 어렵게 된다.

따라서 건강증진을 위해서는 단백질 칼슘 무기질 및 비타민 당질 그리고 지방식품등 다섯가지 기초식품군을 골고루 먹을 수 있도록 하되 특히 단백질 식품과 칼슘식품이 모자라지 않도록 힘써야 한다.

모든 영양을 골고루 섭취하는 균형식을 위하여 우리가 먼저 해야 할 것은 식단짜기를 생활화하는 것이다. 아직도 많은 주부들이 식사를 미리 계획하지 않고 그때그때 형편에 따라 식사를 준비하는 경우가 많다. 이러한 식생활은 식품사용이 중복되기 쉽고 영양섭취가 불균형해지며 식품을 너무 적게 또는 많이 준비하여 낭비하게 되는 경우가 많다. 그렇지만 매 끼니마다 영양이 갖든 식품을 고르고 일일이 영양가를 계산하려면 번거롭고 시간도 많이 걸리게 된다. 그래서 식단을 간편하게 5가지 기초식품군을 만들어 사용하면 좋다.

각군마다 신체내에서 하는 일이 다르기 때문에 한군의 식품을 많이 먹었다하더라도 그것이 다른 식품군의 일을 대신해 줄 수 없으므로 조금만 신경을 쓰면 같은 식품군 안에서 식품의 종류를 골고루 또한 계절과 경제상태에 맞게 택

할 수 있어 가족의 건강을 유지시킬 수 있는 것이다. 따라서 헛되이 버리거나 지나친 소비가 없도록 균형식단을 마련하도록 점차 개선해 나가자. (5월중 식생활개선 홍보자료, 농수산부)

표 6) 다섯가지 기초식품군

군 별	식 품	식 품 명	몸속에서 하는 일	유 의 사 항
단백질식품	고기, 생선	돼지고기, 생선, 토끼고기, 닭고기, 계란, 두부, 조개, 콩, 두유, 된장	몸의 피와 살을 만든다	살을 처음부터 강한 열에 익히지 않는다.
칼슘 식품	우유, 뼈째 먹는 잔생선	우유, 분유, 요쿠르트, 사골뼈, 멸치, 미꾸라지, 새우, 방어포, 잔생선	뼈와 이를 튼튼하게 해 준다.	우유는 실온에 두지 말고 차게 보관할 것이며, 멸치는 뼈째 먹도록 한다.
무기질 및 비타민식품	과일, 채소	배추, 무우, 당근, 파, 미역, 김, 상치, 오이, 호박, 콩나물, 포도, 딸기, 고추, 사과, 복숭아, 감	병에 잘 걸리지 않는다. 피부를 곱게 해준다.	물에 오래 씻지 말고 담가두지 않으며, 고온에서 단시간내에 조리하고 기름을 넣어서 조리한다.
당 질 식품	곡류, 감자류	쌀, 보리, 옥수수, 밀, 감자, 고구마, 빵, 국수, 설탕, 밀가루, 라면, 과자류.	물의 온도를 조절하고 힘을 낸다.	물에 오래 담가두지 말고 지나치게 세게 닦지 않는다.
유 지 식품	유지류	참기름, 식용유, 잣, 깨, 마가린, 호두	추위를 이겨내고 힘을 낸다	보관시 공기중에 노출되지 않도록 하고 시원하고 어두운 곳에 보관 한다.

