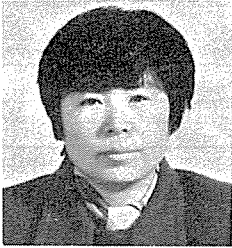


가을철 영양관리와 우유



국립의료원 영양과
黃 純 玉

가을은 한해의 결실을 맺는 계절로 곡식과
헛과실이 풍성하다. 여름내 무더운 날씨와 분
별없이 마시는 찬음료등은 입맛을 잃게하고
쉽게 지치고 무기력해져 소화불량증세가 나타
나는등 음식섭취량이 줄어든다. 이처럼 식욕부
진에 따른 음식의 섭취부족이 계속되면 체구
성영양소인 단백질과 비타민, 무기질등의 부족
현상이 나타나고 특히 허약한 어린이와 노인
들은 더위를 먹어 서늘한 날씨가 되어도 건강

을 되찾지 못하게 되는 경우가 있다.

단백질과 우유

더위로 음식섭취량의 감소에 따른 단백질의
섭취도 부족된다. 그로 인한 소화불량, 몸의 쇠
약을 예방하기위해 우리 체내에서 끊임없이
소모되고 합성되는 단백질을 식품중에서 충분
히 섭취해야 한다. 단백질은 모든 식품에 거의
미량이라도 함유되어 있다. 동물성식품에는 인
체에서 필요로하는 필수아미노산이 고루 들어
있는 편이나, 식물성식품에는 부족되는 것이
 많으므로 두개의 식물성단백질 혹은 소량의동
량의 동물성단백질을 첨가하여 먹으면 완전단
백질을 섭취할 수 있다. 우리나라와 같이 쌀을
주식으로 삼을 경우 트립토판, 메치오닌, 리신
과 같은 필수아미노산이 부족되기 쉽다. 이때
동물성식품 또는 우유는 단백질의 補完(suppl-
ementary action of protein) 역할을 한다. 그러
므로 우유섭취의 증가를 위해 일반적으로 마시
는 것외에 각종 미음, 콩죽, 죽, 쌀튀밥, 보리
튀밥등 우리 고유음식에 섞어 먹는 것도 바람직
하다.

비타민과 우유

비타민은 극히 소량으로 생명을 유지하기
위한 대사작용에 꼭 필요한 촉매역할을 한다.

비타민B₁: 더위가 심하면 소화기관의 근육
활동이 위축되고 소화기관의 장애가 생기고,
편식으로인해 비타민B₁의 결핍을 유발시킨다.
비타민B₁이 부족하면 여러증상이 있으나 그중
에서 탄수화물을 열량으로 바꾸는 작용이 제
대로 이루어지지 않아 중간대사물질인 젖산이
체내에 축적되어 피로가 쌓인다. 또한 음주량
이 많은데 비해 다른 음식의 섭취가 부실할때
에 나타난다.

비타민B₂: 세포호흡작용에 관여하며 여러

효소로 만들어진 비타민B₂는 생세포내에서 산화, 환원작용을 하여 피부건강에 도움을 준다.

비타민A : 눈의 건강, 호흡기 건강, 피부점막의 건강을 유지하는데 도움을 준다.

피부와 비타민A

여름내 흐르는 땀으로 피부의 거칠어짐을 잘 느끼지 못한다. 그러나 조석으로 서늘해지기 시작하면 무관심했던 얼굴이 땀기고 거친 살결과 햇볕으로 주근깨등 피부의 노화를 느낄수 있다. 이러한 현상은 비타민A, B₂, 단백질, 수분등의 부족에서 오는 내적원인과 급격한 온도변화, 강열한 햇빛, 상처와 불규칙한 생활습관등 외적인 원인에 의해 나타난다. 인간의 피부는 28일 주기로 새로운 피부가 생기고 묵은 피부는 때가 되어 떨어져 나간다. 이때 피부를 형성하고 있는 단백질은 비타민A, B₂, 수분에 의해 활성화되어 피부의 정상적인 발육, 매끄러운 피부등을 갖게한다. 건강한 피부를 계속 유지시키려면 신선한 식품을 균형 있게 섭취해야 하는데 우유는 양질의 단백질, 비타민A, B₂, 수분이 충분히 함유되어있다. 또한 우유에는 지용성비타민인 비타민A가 지방과 공존하고 있어 식물성식품에 함유된 비타민A에 비해 이용율이 높다.

우유 및 식품관리

우유를 저장할때는 차게, 깨끗하게, 꼭 뚜껑을 덮어야 하며, 냉장고에서 제일 찬 온도인 섭씨2~3도에서 저장해야 한다.

생선, 마늘, 김치등 냄새가 많이나는 식품과 함께 저장할 경우에는 종이팩의 우유가 냄새를 빨아들이지 못하도록 모든 냄새나는 음식은 밀봉해야 한다. 또한 우유는 투명한 유리잔에 담아 햇볕이 잘드는 식탁에 한시간동안 놓아두면 우유속의 비타민B₂와 비타민C가 본래

양의 40%까지 파괴된다고 한다. 그러므로 우유는 직사광선을 받지 않도록 하여야 빠른 변질과 영양소의 파괴를 방지한다.

그리고 여러보고에 의하면 9월에도 많은 식중독을 발생하고 있다. 무덥던 여름이 지나면 가정주부들은 조금 느슨해진 마음으로 음식보관을 소홀히 한다. 그러나 9월의 아침저녁의 기온은 내려간다해도 한낮의 기온은 여름못지 않게 높다.

개학과 영양

방학에는 학교에 다니는 동안 부족했던 잠과 영양소의 섭취를 위해 노력해야 한다. 그러나 잠을 충족시키기 위해 아침 늦게까지 내버려두면 아침식사를 걸르는 경우가 많고, 더위에 지쳐 찬음료, 과실을 많이 먹게되어 배는 부르나 체내에 필요한 각종 영양소의 섭취부족으로 건강상태가 나빠져서 각종 질병에 대한 저항력이 약해진다. 이처럼 영양소 부족이 누적되어 개학한다. 방학이 끝난 학생들은 등교를 위해 평소보다 일찍 일어나 서두르다보면 아침식사를 걸른다. 이러한 상태가 계속되면 입주위의 白苔, 구각염 등이 생기고, 피로가 쌓여 결국은 만성적인 식욕부진, 영양결손이 생겨 건강을 잃게되어 성장지연과 학습진전에 장애를 나타낸다. 그러므로 개학이 가까워지면 일찍 일어나고 아침식사를 먹도록 지도해야 한다. 아침을 걸르면 저녁을 먹은후 아침까지 14시간 정도의 공복에서 18시간이상의 공복이 생기고 이것이 계속되면 성장기 어린이, 청소년에게는 필요한 영양소를 만족시킬수 있는 음식량을 먹일수 있는 시간이 없고, 한꺼번에 많이 먹으면 소화불량증세를 나타내어 영양소의 흡수가 나빠진다. 그러므로 아침식사로 는 가정마다 각각 다르겠지만 대부분 식욕이 없어하므로 가벼운 음식이라도 먹여 열량 및 영

양소를 조금이라도 나누어 공급하여야 한다. 또한 여름내 운동이나 더위로 땀이 흐르고 이 때 칼슘도 함께 배설되어 부족되기 쉬으므로 체내에서 이용율이 좋은 유제품을 먹어 칼슘을 보충시켜야 한다.

우유와 요리

9월은 여름내 떨어졌던 체력을 위해 단백질 식품을 충분히 섭취하여 심신에 활력을 솟게 하여 잃었던 입맛을 찾아야겠다. 유제품에는 전지우유, 탈지우유, 치즈, 버터, 연유, 탈지분유, 전지분유, 조제분유, 발효유등 다양한 제품으로 생산 판매되고 있고 우리나라의 유제품 소비는 점차 증가되고 있으나 현재는 대부분 전지우유로 마시나 계속 실증내지 않고 섭취량을 증가시키는 것이 중요하므로 요리에 첨가시켜야 한다.

전지우유의 사용은 각종 미음에 첨가하거나, 타락죽(쌀+우유), 크림스프(크림스프에 물대신에 우유), 밤쫄스(삶은 밤+우유), 바나나셰익(바나나+우유), 밀크셰익(달걀+우유), 우유젤리(우유+젤라틴+설탕+레몬향료), 바바로아(우유+난황+젤라틴+바닐라향), 완두콩국(완두콩+물대신 우유), 달걀찜(달걀+우유), 오므렛, 스크램블드애그, 달걀음료, 우유채소죽(채소+물+우유), 아이스크림, 양파크림스프(양파+버터+우유), 조개밀크스프(조개+베이컨+감자+우유), 포메라니아풍 덤플링스프(밀가루반죽+달걀+물+우유 : 밀가루반죽을 걸쭉하게 만들어 끓고있는 우유속에 구멍주걱의 구멍을 통해 반죽을 떨어뜨린다. 뚜껑을 덮지 않고 5~10분간 익힌 다음 반죽이 떠오르면 곧 불을 끄고 식기전에 먹는다) 등에 이용하여 섭취량을 늘여야 한다.

탈지분유는 지방을 뽑아낸것으로 전지우유나 전지분유대신 지방의 섭취를 줄이고 싶은

경우 사용할수 있다.

치즈는 대부분 샌드위치, 사라다에 사용하나 미음, 죽을 주발에 담고 치즈를 얹어 주발뚜껑을 덮으면 먹기좋게 녹는다.

버터는 여러종류가 있으나 우리나라에서 생산되는 버터는 가염버터(salted butter)이다. 이것은 빵에 발라 먹거나 조리할때에 널리 이용되고 있다. 그러나 염분을 제한하여야할 경우 버터의 사용은 곤란하게 된다. 버터의 염분 제거를 위해 얇게 어슷썰어 물에 담가두었다가 사용하면 된다.

야쿠르트, 요거트등의 발효유는 단지 마셔왔으나 요즈음에는 사라다에 마요네즈와 섞어 버무리기도 한다.

연유는 여러조리에 사용되나 과일넥타(과일쥬스+연유+과실)등에도 사용되기도 한다.

우유를 싫어하는 사람을 위해서는 억지로 우유를 마시게하는것보다는 음식에 조금씩 넣어서 양을 점차 늘이는것이 바람직하다.

계절변화에따라 생산되는 식품의 종류가 달라지므로 식품과 우유를 배합시킨 조리도 개발하여 잃어버렸던 입맛을 돋우고, 여름내 부족했던 단백질, 무기질, 비타민을 충분히 섭취하여 더위에 지친 체력을 강화시켜 다가오는 겨울을 건강하게 견디도록 해야겠다.

