

우유를 매일 많이 마시자

(편집실 : 김봉석)

사람은 누구나 건강하게 오래 살고자 하는 욕망을 가지고 있습니다. 그런데 사람의 건강을 유지하는 것은 적당한 식사와 활동이라 하겠습니다.

최근 우리나라에서도 경제 성장과 더불어 국민 소득이 향상되어 생활습관이나 식생활 패턴이 고급화됨에 따라 식품선택도 다양해지고 있으며 아울러 건강식품을 찾는 등 많은 사람들이 장수비결에 깊은 관심을 가지고 있습니다.

이번 식생활개선운동본부에서 만든 국민식생활개선 지침을 보면

첫째, 여러가지 음식을 골고루 먹자.

둘째, 축산물, 수산물, 콩류를 좀더 먹자.

셋째, 지방질을 알맞게 먹자.

넷째, 우유를 많이 마시자.

다섯째, 우리나라에서 나는 식품을 많이 이용하자.

여섯째, 음식을 되도록 싱겁게 먹자.

일곱째, 식생활을 즐겁게 하자.

로 되어 있으며, 이는 건강한 일반인을 위한 국민식생활 개선 지침인 것입니다.

우리나라에 있어 도시의 하루 일과는 아침 조간신문과 우유배달로써 시작된다 고 할 만큼 우유가 널리 보급되어 가고 있습니다.

그러나 아직도 우리나라의 1인당 우유소비량은 유럽의 EEC제국, 미국, 뉴질랜드, 가까운 일본에 비교하면 낮은 편입니다.

일본이 1945년까지만 해도 체위나 체력이 우리 보다 떨어져 왜인이라고 불렀는데 현재는 우리 보다 훨씬 앞지르고 있습니다. 이와 같이 변화된 가장 중요한 원인은 일본 사람들의 우유섭취량이 크게 늘어났기 때문이라고 합니다.

우유는 지상에서 존재하는 식품중에서 가장 우수한 완전식품이라고 합니다. 따라서 다른 식품의 보충없이 우유만 섭취한다 하더라도 인간의 생리기능과 대사작용 등 모든 활동에 아무 지장이 없으며 정상적인 삶을 영위할 수 있다는 것입니다.

우유가 얼마나 좋은 식품인가를 아래 (표)에서 보기로 하겠습니다.

특히 우유는 필수아미노산이 풍부한 양질의

각국의 연간 1인당 우유소비량

(1985년)

나	라	영	국	프	랑	스	덴	마	아	크	네	델	란	드	미	국	서	독	일	본	한	국	
소비량(kg)		136.9		73.4			131.1				96.8			105.3			70.7			65			23

우유의 영양상 구성성분

(100mℓ)

영 양 소	합 량	영 양 소	합 량
수 분 (gm)	87.2	타 이 민 (mg)	0.044
에 너 지 (kcal)	69.2	리 보 플 라 빈 (mg)	0.175
단 백 질 (gm)	3.3	나 이 아 신 (mg)	0.094
카 제 인 (gm)	2.8	피 리 독 신 (mcg)	64
락 토 알 부 민 (gm)	0.4	비 타 민 B ₁₂ (mcg)	0.4
락 토 클 로 빌 린 (gm)	0.2	염 산 (mcg)	2
유 청 (gm)	0.6	칼 쉘 (mg)	125
지 방 (gm)	3.7	인 (mg)	96
락 토 오 즈 (gm)	4.8	마 그 네 쉘 (mg)	12
비 타 민 A (IU)	151	철 분 (mg)	0.10
비 타 민 D (IU)	42	아 연 (mg)	0.38
비 타 민 E (mg)	0.1	구 리 (mg)	0.06
비 타 민 C (mg)	4.8		

단백질로 구성되어 있고 높은 칼슘 농도를 보유하고 있으며 고도의 리보플라빈(비타민 B₂)를 가지고 있어 어린이, 임산부, 수유부에서 성인 및 노인에 이르기까지 모두에게 권장되고 있는 식품입니다.

어린이에게는 성장과 발육을 도와주고 두뇌 개발을 촉진시키며 성인에게는 골격의 손실을 막아 노년기의 골다공증(骨多孔症) (칼슘의 부족으로 뼈가 약해져서 약간의 충격에도 쉽게 부러지거나 뼈마디 마디에 통증이 오는 현상) 또한 여러가지 질병의 치료 및 예방을 위해서도 권장되고 있는데 위암의 발생이나 위궤양의 치료에도 우유를 마시는 것이 좋은 치료효과를 나타낸다고 하며 위에 통증이 있을 때는 우유를 마시면 위산의 분비를 억제하여 위의 점막을 부드럽게 하며 노인의 요통은 골다공증에 의해서 생기기 쉬우므로 우유를 섭취함으로써 골다공증을 방지할 수 있어 노화를 둔화시킬 수 있다고 합니다.

이밖에도 간장질환, 심장질환, 당뇨병, 뇌혈관성질환등 성인병의 예방과 치료에 우유가 좋은 효과를 나타낸다는 것입니다.

일반적으로 우유라고 하면 그 종류가 다양하고 포장과 용기 형태도 다양각색으로 생산 판매하고 있으나 우유중에 아무것도 첨가하지 않은채 마실 수 있도록 만든 "시유"와 기호성을 증진시키기 위해서 초코렛, 딸기, 커피등의 향료나 기호성첨가물을 넣어서 만든 "가공유" 또는 우유를 마시면 잘 소화되지 않고 설사나 복통을 하는 사람, 비만증이 있는 사람들을 위해 만든 "락토우유"등 여러 종류가 있는데 이의 선택과 이용에 대해서 몇가지 안내하면 다음과 같습니다.

(선택)

- ① 필히 냉장고(0~5°C)에 있는 제품을 구입하여야 한다.
- ② 제조일자를 꼭 확인하여야 한다.
- ③ 구입이 용이한 경우에는 가능한 살균유를

선택하는 것이 좋다.

(이용)

① 가능한 1회에 다 마시는 것이 좋다.

② 우유는 한번에 몰 마시듯 마실 것이 아니라 입에서 씹어먹듯 마셔야 맛도 고소하고 소화도 잘된다.

③ 우유는 찬 상태(5°C 전후)로 마시는 것이 좋다.

그리고 유제품에도 여러가지 종류가 있는데 버터, 치즈, 분유, 발효유(요쿠르트), 아이스크림 등이 있다. 이는 우유를 원료로 해서 만들어지는 유가공 식품이므로 그 종류에 따라 특징이 있을뿐 아니라 영양면에서도 서로 달라 그 특성을 잘 이해하고 용도에 따라 적절히 선택해야 하겠다.

●**버터**: 버터는 우유에서 유지방을 분리하여 연압한 것으로 유지방이 80% 이상 수분이 16% 이하인 것을 말한다.

버터는 인체에서 분해되어 활동에 필요한 에너지원이 되고 유지방은 식물성 지방등 다른 지방에 비하여 저급포화지방산을 많이 함유하고 있어 소화흡수가 좀더 용이한 것으로 알려지고 있으며, 지용성 비타민 A와 E가 풍부한 식품이다.

●**치즈**: 치즈는 유즙의 성분을 여러가지 방법으로 응고시켜서 발효숙성 또는 비발효된 식품을 말한다.

치즈는 단백질과 지방이 풍부한 동물성의 균형식품으로 숙성됨에 따라 일부 성분이 분해되어 소화되기 쉬운 형태로 되고, 고칼로리원으로 그 가치가 크다. 또한 필수아미노산이 전부 함유되어 있고 필수지방산도 다량 함유되어 있으며 비타민 A, Ca, P도 또한 풍부하다.

치즈는 「우유가 불멸의 경지로 승화한 식품」이라고 극찬을 받을 정도로 우수한 식품이다.

●**분유**: 분유는 크게 전지분유, 탈지분유, 조

제분유로 나누는데 우리가 많이 이용하는 분유는 조제분유이다.

조제분유는 우유를 유아가 필요로 하는 영양소를 첨가하여 분말화한 것으로 조제분유는 모유에 가까운 제품으로 영양적면에서 어린이의 발육에 적당한 화학적 조성이 되도록 유당, 유청단백, 탄수화물, 식물성지방, 비타민류등을 비롯한 특수한 영양소가 적당히 함유되어 있어 유아기나, 이유기어린이에게 영양적 공급을 함에 있어 중요한 식품이다.

●**발효유(요쿠르트)**: 우유를 젖산균 또는 효모로 발효시켜 호상 또는 액상으로 한 것을 말한다.

발효유는 우유단백질과 탄수화물이 유산균에 의해 분해되어 있기 때문에 먹을 경우에 소화흡수가 매우 빨라서 신체장애자, 정신박약자, 성장기의 아동, 수험생, 노인, 환자들에게 좋은 식품이다.

●**아이스크림**: 아이스크림은 유지방, 유고형분 또는 크림, 우유, 탈지유에 설탕, 향료, 유화제, 안정제, 색소등을 첨가하여 만든 동결유 제품으로 고영양가, 고칼로리로된 기호식품으로 열량공급과, 체유지 및 성장에 필요한 각종 무기물과 비타민을 지니고 있어 영양적으로도 우수한 기호식품이라 하겠다.

오 늘날 범국민운동으로 전개되고 있는 식생활개선에 우유와 유제품이 날로 널리 활용되어 가고 있다는 사실은 정말 반가운 일이다.

영국의 처어칠 수상은 「한나라가 그 장래를 위해 할 수 있는 가장 확실한 투자는 2 세에게 우유를 먹여 두는 일」이라 하였다.

우리 모두가 내일의 건강을 위해서 자녀들의 체력증진을 위해서 그리고 국민 보건과 체위향상을 위하여 어린이는 1 일 400ml 이상, 성인은 600ml 이상을 꼭 마실 수 있도록 해야겠습니다.