



우유는 영양의 보고

우유 는 우리가 살기 위해 섭취해야 하는 거의 모든 종류의 영양소들이 적당한 비율로 들어 있으며 영양소의 소화흡수가 잘될 뿐 아니라 먹기에도 좋은 식품이다.

모유는 갓난 아기에게 완전 식품이지만 우유는 모유 다음으로 완전해 가까운 식품으로서 어린이는 물론 임산부, 수유부, 청소년, 노인 등 모든 사람의 건강을 지키고 체력을 증진시키며 나아가서는 국력을 증진시킬 수 있는 자연영양식품이라 일컬어지고 있다.

이러한 우유가 언제부터 식품으로 이용하게 되었는지에 대해서는 그 역사가 분명치 않으나 고대 서구문명의 벽화나 성경속에는 우유에 관한 많은 기록들이 나타나고 있고 또한 어떤 기록에 의하면 인도에서는 기원전 약 4천년전부터 우유를 중요한 식품으로 이용하였다고 한다.

우리나라도 삼국시대부터 우유를 마셨다는 기록이 있으나 주로 왕실에서나 귀족들이 이용하였고 대중화는 되지 못하였다.

그러나 근래에 와서는 우유에 대한 인식이 새로워짐으로서 우유소비가 계속 증가추세에 있는 실정인 하나 우리나라와 스위스, 덴마크, 영국 등과 같은 선진국들과 비교해 볼때 선진국들은 1인당 연간 소비량이 약 400kg 정도인데 반해 우리나라는 88년도에 겨우 40kg 정도로서 아직도 미미한 상태이다.

물론 위에 열거한 국가들은 낙농국가이긴 하나 우유가 좋은 점이 없다면 그렇게 많이 소비하고 있지 않으리라 생각된다.

영국의 처칠수상은 “영국이 미래를 향해 투자를 한다면 그것은 어린이들에게 많은 우유를 마시게 하는 일이다”라고 역설한 바도 있다.

그렇다면 왜 우유를 선진국들이 많이 소비하고 있

으며 어떤 연유에서 권장하고 있는지에 대해서 알아보기로 하자.

우유의 영양상 특징

우유의 영양상 특징이라고 하면 양질의 단백질과 지방 그리고 많은 양의 칼슘과 리보플라빈(비타민 B₂)를 가지고 있다.

우유의 단백질은 인유가 먹는 단백질 중에서 가장 좋은 단백질로서 우리가 반드시 섭취해야 되는 필수 아미노산이 가장 풍부하게 골고루 들어있어 어린이의 왕성한 성장, 성인의 강력한 체력, 노인의 근육과 체력유지를 지원할 수 있는 최선의 식품이다.

또한 칼슘은 인체의 성장과 일생을 통한 신체의 건강유지에 가장 중요한 광물질 영양소로서 뼈와 치아의 주성분이고 근육과 신경, 혈액 및 세포막 등의 생리작용에 필수영양소이다.

아울러 비타민B₂가 우유에는 매우 풍부하며 이 비타민B₂는 성장에 필수적인 비타민이므로 우유를 마시면 양질의 단백질, 칼슘 등과 작용하여 키가 커지게 되는 것이다.

이외에도 우유에 들어있는 유당은 장의 건강과 머리를 좋게 해주는 역할을 하고 있다.

우유에는 질병 예방에 효과가 있다

○장내에 젖산 박테리아가 늘어나서 소화기관의 암세포 성장을 억제한다.

○혈액내의 콜레스테롤을 저하시켜 순환기질환의 발생율을 낮춘다.

○소화가 잘되며 유지방, 단백질 등은 위벽을 보호해주는 역할을 한다.

○어린이의 골격형성, 성인 및 노인의 칼슘공급을

충분히 해주어 성장과 노화의 방지에 좋고, 임신, 수유부의 칼슘 요구를 충족시킬 수 있어 골다공증, 골연증 등을 쉽게 방지할 수 있다.

○치아성장에 필요한 칼슘을 공급하여 치아형성을 도와주며 충치의 환부에 광물질을 침적시키고 치아표면의 박테리아군을 변화시켜 충치예방 효과가 있다고 연구보고 되고 있다.

우유의 효과적인 이용

우유는 얼마나 보존이 가능할까?

우유는 냉장고에서 4일정도가 보존이 가능하다. 그러나 우유를 그냥 실내에 놓아두는 경우에는 5시간 정도를 넘으면 안된다(아침에 우유를 마시다 놓아둔 것을 저녁에 마신다면 위험하므로).

가능한한 1회에 다 이용하는 것이 좋다. 마시는 요령으로는 입안에서 굴리며 씹듯이 하여 천천히 조용히 마시는 것이 바람직하다.

또한 요즘에는 시유외에도 유제품이 널리 활용되어 가는 추세인데 선진외국에서는 우유가 식단으로 활용되는 비율이 전체의 20% 정도 된다고 한다. 그것은 우유가 지닌 값어치와 효능이 점차 인정되고 있음을 말해주는 것이다.

이제 우리도 우유를 그냥 마시는 것 외에 다양한 조리법을 개발하여 주식뿐만 아니라 부식과 간식, 후식 등으로도 널리 이용하여야 하겠다.

(우유의 보존기준)

종 류	보 관 온 도	보관유효기간
살 균 우 유	0°C~5°C	4 일
멸 균 우 유	25°C 이하	6 주
유산균발효유	0°C~5°C	7 일