

# 술의 종류별 칼로리와 적정량을 알아본다.

나라별 술의 대표적인 것은 프랑스의 Wine (포도주), 영국의 Whisky(위스키), 미국의 Brandy (브랜디), 일본의 Sake(정종), 홀랜드의 Gin(진), 소련의 Vodka(보드카), 중국의 高粱酒(고량주), 독일의 Beer(맥주)이고 우리나라의 대표적인 것은 서울지방의 藥酒(약주), 남쪽지방의 濁酒(탁주), 북쪽지방의 燒酒(소주), 제주도의 漢酒(한주)이다. 알콜음료는 양조주, 증류주, 합성주 등으로 대별할 수 있다.

## 양조주

술의 원료를 곡물, 감자, 고구마, 당밀로 만들어 여러가지 화학약품과 조미료를 첨가하여 제조하는 것과 원료를 보리, Hop, 밀, 효모를 사용한 것 또는 과일을 원료로 사용하여 만든 음료로서 청주, 맥주, 포도주가 여기에 속하며 흔히 **곡주**나 **과일주** 라고 이해하면 쉽겠다.



송오금  
국립의료원 영양사

증류주

알콜과 물의 혼합물인 발효액을 증류시켜 얻은 알콜 강도가 높은 주정음료를 증류주라고 하며 위스키, 브랜디, 진, 고량주, 소주 등으로 흔히 독주라고 불리워진다.

<합성주>

순곡으로 제조한 술과 여기에 알콜을 첨가한 합성주로서 항성청주를 들 수 있겠다.

일반적으로 간(肝)에서 무리가 가지 않는 알콜의 양은 체중 1kg당 1g이나 당질대사에 문제가 있는 당뇨병환자의 경우에는 체중 1kg당 0.5g의 알콜량으로서 예를들면 체중이 60kg인 사람은 하루에 약 30g의 알콜 농도까지를 그다지 해롭지 않은 알콜량으로 허용하나, 그 대신 연일 음주는 간(肝)에 무리가 가며 1주일에 적어도 3일은 마시지 않는 범위내에서의 음주량이라 하겠다.

술을 마시면 에너지를 열의 형태로 공급하므로 다른 영양소의 부족을 초래하기 쉽다. 특히 콜린, 메치오닌, 엽산, 비타민B<sup>12</sup> 등의 부족을 초래하므로 양질의 단백질과 풍성한 채소



류가 곁들인 식단의 배려가 요망된다.

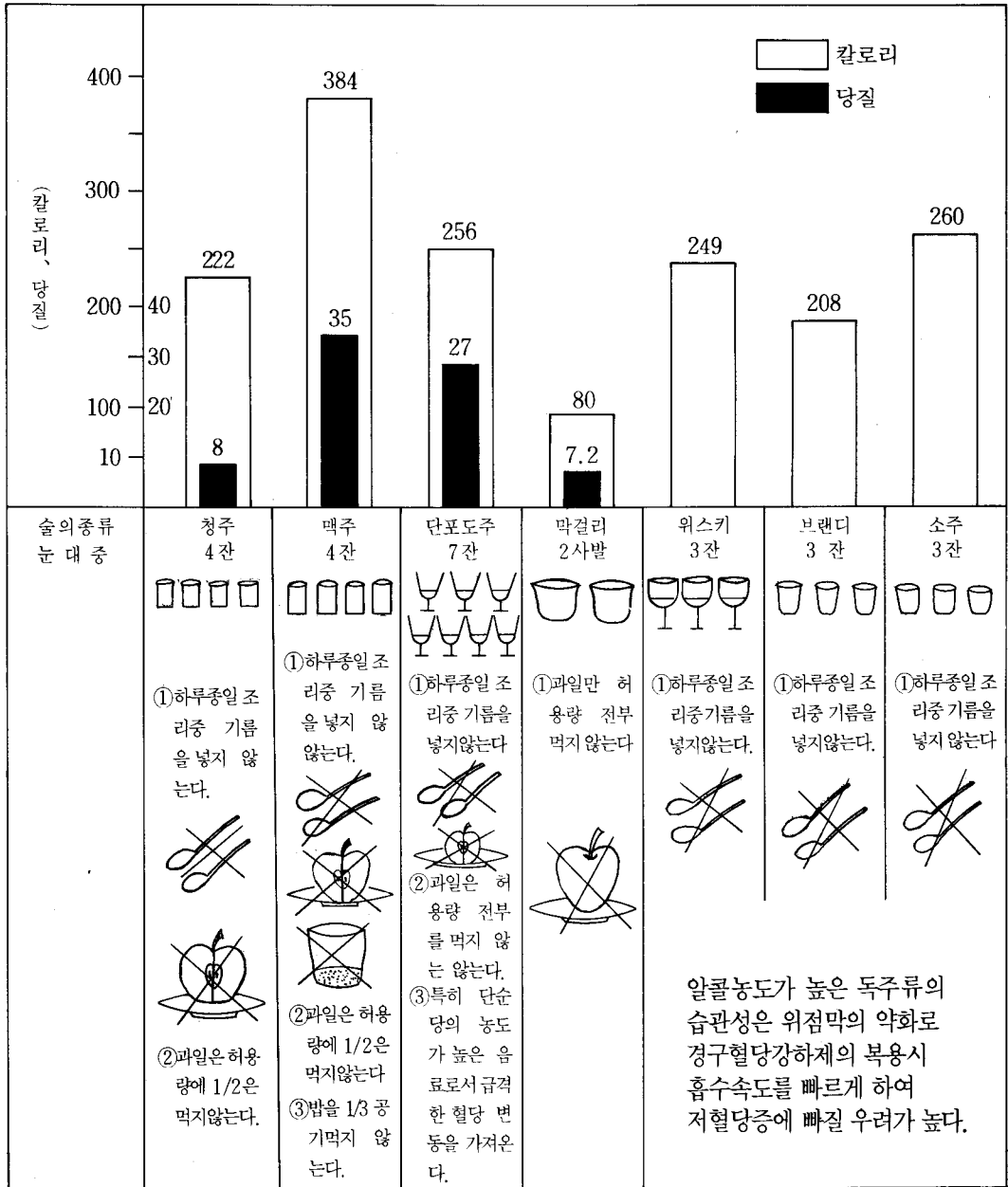
백년의 적이 한번의 회식으로 천년의 친구가 된다는 중국의 격언과 같이 사교의 더 없는 장소는 식탁이며 거기에 술과의 대화는 한층 분위기를 좋게 해줄것이다. 그러나 명심해야 할 일은 「술취하지 말라 이는 방탕한 것이니...」

술의 종류별 열량, 당질, 해롭지 않은 알콜량

술종류	1잔 열량 ( cal / g )	당질	해롭지 않은 알콜량 (알콜30~40g)	알콜농도	
청주	50	55.5	2	4잔	16%
맥주	200	96	8.8	4잔	4%
단포도주	30	36.6	3.9	*7잔	13%
막걸리 (1사발)	300	40	3.6	2사발	5%
위스키	30	83.1	0	3잔	40%
브랜디	30	69.3	0	3잔	40%
소주	50	86.5	0	3잔	25%

\*단순당의 농도가 높으므로 혈당변동이 심한 사람은 해롭다.

술의 종류에 따른 해롭지 않은량 (30~40g) 중의 당질, 열량비교와 대책



술을 마시면 에너지를 열의 형태로 공급하므로 다른 영양소의 부족을 초래하기 쉽다. 특히 콜린, 메치오닌, 엽산, 비타민 B<sub>12</sub> 등의 부족을 초래하므로 양질의 단백질과 풍성한 채소류가 곁들인 식단의 배려가 요망된다.