



11. 우리나라 원유의 생산현황과 국민 1인당 우유소비량은?

우리나라의 원유 생산 및 우유 소비량은 낙농업에 대한 정부의 정책적인 지원과 경제 성장에 따른 식생활 개선으로 인해 비약적인 성장을 계속해 왔으며, 현재 약 200만톤의 원유 생산량과 45kg의 국민 1인당 연간 우유소비량을 나타내고 있으나 아직까지 낙농선진국의 수준에는 못미치는 실정입니다.

12. 원유 조성에 따라 제품의 맛이 달라지는가?

우유의 각 조성 중에서 단백질과 지방함량이 변화가 심하며 이로 인하여 맛의 변화도 생깁니다. 우유의 지방은

처리 후 적당한 균질화과정으로 더욱 고소한 맛을 느끼게 됩니다. 그 외에 유당성분은 감미를 주고 우유의 농도를 진하게 하여 줍니다.

13. 우유의 살균방법에 따른 제품의 맛과 영양적 차이는?

살균조건에 따라 약간의 맛의 차이는 있으나 살균방법에 의하여 영양적 차이는 거의 생기지 않습니다. 동일한 원유를 사용하였을 경우 저온장시간살균(63~65°C, 30분), 고온단시간살균(72~75°C, 15~20초)은 내열성 잔존세균에 쉽게 변질될 수 있으므로 맛이 나 영양적 가치가 저하될 우려가 있으나 초고온순간살균(130~150°C, 0.5~5초)의 경우 거의 모든 내열성세균 및 유

### 우유 백문백답

문 지 응  
(농박·서울우유  
기술연구소장)

### <2>

부드러운 우유 특유의 질감을 나타내주며 고소한 맛을 주지만 4.5% 이상의 고지방 우유는 느끼한 맛과 조립상의 풍미를 가지게 되므로 많은 양을 섭취할 경우 오히려 역겨워질 수 있습니다. 또한 우유의 단백질은 고소하고 담백한 맛을 느끼게 하여 주며 살균

해세균이 사멸되므로 우유의 보관성 유지는 물론 영양분의 손실없이 고소한 맛을 느낄 수 있습니다.

14. 우유가 가지는 미량성분들의 생리적 기능성은?

우유의 칼슘(Ca)은 다른 식품에 비해 다량 함유되어 있고 흡수율도 약 90% 정도로 매우 높아 양질의 칼슘 공급원이 되고 있으며, 우유내 칼륨(K)은 체액의 삼투압을 조절하여 과량의 염분을 섭취하는 경우 동맥경화 등의 성인병 예방에 꼭 필요한 영양소이며, 우유내 마그네슘(Mg)의 경우 심근경색 및 협심증의 예방에 효과적입니다. 또한 우유내 베타 카로틴( $\beta$ -carotene), 나이아신(Niacin), 비타민 B그룹 등도 인체에 없어서는 안될 중요한 기능을 가지고 있습니다.

15. 우유 중의 주된 생리활성 물질은?

원유의 초유중에는 인체에 꼭 필요한 락토페린(Lactoferrin), 이뮤노글로블린(Immunoglobulin) 등이 함유되어 있어 생리적이거나 면역적으로 기능성을 강화시켜 주며, 우유내 비타민 E는 항산화 작용을 강화하여 인체내 산화작용을 예방하여 주고 유당의 가수분해 중에 생성되는 올리고당은 장내에서 소화흡수, 비타민 합성, 유해균의 증식억제, 충치예방, 간질환예

방 등에 매우 효과적이며 기타 우유내 타우린(Taurine), 혈청단백질(Serenum)등도 다양한 기능을 가지고 있습니다.

16. 우유를 마시면 복통 설사 등이 일어나는 이유는?

설사에는 의학적으로 여러 가지 원인이 있습니다. 예를들면 세균성, 독성, 신경성 등 다양하나 우유중에는 유당이 4.5~5.0%가 함유되어 있으므로 유당분해효소(락타제)의 분비가 적거나 안되는 사람은 유당불내증이란 증상으로 인해 복통, 설사, 팽만감 등을 느끼게 됩니다. 이러한 경우 유당분해 우유인 락토우유를 섭취하게 되면 배탈이 일어나지 않습니다.

17. 우유를 가정의 요리에 이용하는 방법은?

우유를 이용한 손쉽고 맛있는 요리로는 당근 우유죽, 우유 카레, 우유 달걀구이, 우유 부침, 우유 두부, 우유 된장국, 우유 밥, 우유 라면 등에 이용할 수 있으며 우유를 마시지 못하거나 꺼리는 소비자들에게는 다른 음료와 각테일 하는 것이 좋은 우유 섭취방법이라 할 수 있습니다.

18. 우유를 마시는 요령과 하루 적정 음용량은?

우유는 소화가 잘되게 하기 위하여 천천히 입안에서 굴리

듯 조금씩 마시고 가능한 찬 상태에서 마시는 것이 좋습니다. 어린이는 최소한 하루에 세컵(600ml), 어른은 두컵의 우유(400ml)를 마시면 영양적으로나 생리적으로 좋습니다.

19. 가공우유의 종류 및 특징은?

흰우유(시유)를 다양한 소비층의 입맛에 맞추기 위하여 우유에 향신료나 기호성첨가물을 혼합하여 만든 음용우유의 일종입니다. 흰우유에 주로 초코렛, 커피, 딸기, 메론, 바나나 등의 과육과 향료, 당류등을 첨가하여 가공하면 현재 우리나라에서 생산되고 있는 딸기 우유, 초코우유, 커피우유, 바나나우유, 메론우유 등이 됩니다.

20. 우유가 건강유지에 좋은 이유는?

우유는 지방, 탄수화물, 단백질, 무기질 및 각종 비타민이 고루 함유되어 있어 균형된 영양을 공급하고, 또한 다양한 생리활성물질이 함유되어 있어 그 기능성이 뛰어납니다. 따라서 우유만을 음용하더라도 영양적으로 결핍증이 나타나지 않고 생명유지가 가능하므로 영양학적으로도 가장 완전하게 필요영양소를 가지고 있다하여 완전식품이라 일컬어지고 있습니다.