

“몸에 좋으니 무조건” 먹던시대 지나 영양 · 기능성 고려한 제품선택 필요

윤 덕 인

(관동대 가정교육과 교수 · 이박)

1. 우리나라의 우유와 유가공품의 현황

우유는 건강한 소의 유미관에서 분비되는 것으로 초유는 포함되지 않으며 어린이의 발육과 성장에 필수적인 영양소가 풍부하게 포함되어 있는 완전식품으로, 그대로 마시거나, 소스 · 수프 · 육류요리 · 비스킷 · 케이크 등의 재료로 이용되며, 이 우유를 원료로 해서 버터 · 치즈 · 크림 · 발효유 · 아이스크림과 같은 유가공품으로서도 널리 이용된다.

우리나라 식생활에서의 식품섭취형태는 당류의 섭취도가 높고, 단백질이나 칼슘급원식품의 섭취가 부족한 상태이므로 우유를 칼슘의 급원식품으로 한사람이 매일 1컵이상의 우유를 섭취하도록 권장하고 있다. 특히 성장기의 어린이를 위하여는 학교급식에서 싼 가격으로 우유를 먹을 수 있도록 배려하며 하루 3~4컵의 우유를 섭취할 것을 권장하고 있다.

이와같은 시점에서 본고에서는 우유와 유가공품을 선택하여 먹고 마시는 경우에 그 식품 본래의 영양성분과 맛을 잃지 않고 섭취할 수 있는 효과적인 방법과 보관할 때의 주의할 점과 언제 먹고 마시는 것이 효과를 증진할 수 있는지 등을 알아보려고 한다.

우리나라의 낙농산업은 지난 1975년도에 착유두수 3만2천두에서 16만톤이 생산되어 1인당 소비량은 4.6kg에 불과했으나 1991년도에는 착유두수 26만3천두에 1백74만1천톤이 생산되어 1인당 소비량은 43.3kg으로 증가하여 급격한 성장을 하게 되었다. 특히 최근에는 새로운 제조공법으로 만든 다양한 우유제품들이 새롭게 등장하여 관심을 모으고 있다.

다음의 <표 1>은 우리나라의 식품산업의 부문별 매출액 추이를 살펴본 것인데 식료품 중 1992년도의 유가공업의 매출액은 1970년도에 비하여 581.5배의 증가를 보였다. <표 2>에서도 분유·버터·치즈 등의 가공식품의 생산량 추이가 1970년도에 비하여 1993년도에는 많은 증가를 하였음을 보여준다. 이상에서 본 바와같이 우유

〈표 1〉 식품산업의 부문별 매출액 추이

(단위 : 10억원)

부 문 별	1970	1975	1980	1985	1990	1992	'92/'70
체 조 업	1,307	3,392	35,227	76,486	177,309	224,599	171.8
음 식 료 품	210	1,036	3,403	6,341	12,976	16,400	78.1
식 료 품	131	727	2,607	4,953	10,257	13,136	100.3
육 가 공	1	12	39	233	863	1,395	1,395.0
유 가 공	4	52	385	884	1,528	2,326	581.5
수 산 가 공	10	59	225	577	1,395	1,695	169.5
과실·채소가공	3	17	70	126	334	621	207.0
곡 물 가 공	36	176	293	424	801	1,426	39.6
식용유지가공	4	34	160	387	650	603	151.0
빵·과자·국수	36	177	704	1,208	2,397	2,753	76.5
조미료·첨가물	6	43	160	357	683	967	161.2
기 타 식 료 품	30	157	573	756	1,607	1,350	45.0
음 료 품	79	309	796	1,389	2,719	3,264	41.3
알콜성음료	72	269	604	941	1,437	1,797	25.0
비알콜성음료	7	40	192	448	1,282	1,467	209.6

주 : 1) 음식료품, 식료품에서 배합사료는 제외, 2) 임가공도정 및 제분은 곡물 가공에 포함, 3) 설탕제조 및 기타 임가공은 기타 식료품에 포함.

유와 유가공품의 이용도는 날로 증가하고 있는 추세다.

2. 우유류

식생활의 내용이 풍부해진 현대에는 우유나 유가공품도 종전처럼 배가 고프면 밥을 먹듯이 무조건적으로 우유가 몸에 좋으니까 아무 우유나 마신다고 하는 시대는 지났다고 생각한다. 바나나우유의 매출액이 높아 효자상품으로 취급받고, 여러가지 살균처리의 차등을 두고 고품질우유를 강조하고 있는 실정으로 맛과 영양을 고려하여 우유도 선택을 받고 있다고 여겨진다.

다양해진 우유 선택의 예를 몇가지

들어보자. 우유의 종이팩에 3.4우유라든가, 1.4슬림 우유, 4.6플러스 우유 등이 씌어져 있는 것이 눈에 띈다.

더 자세히 들여다보면(저칼로리, 고품질우유; Low Fat & Low Calory, 철분·비타민 D₃강화·유지방함량 1.4%) 또는(고칼로리, 고영양우유; 갈슘·철분·비타민 등 강화)라고 쓰여 있다. 이 숫자는 우유의 지방 함유율을 나타내는 숫자다. 우유의 성분 중 지방은 우유의 고소한 맛을 내고 우유의 품질을 좌우하는 중요한 성분으로 약 3% 이상이라고 정해져 있다. 그러나 이 함유율은 젓소의 품종·사료·계절·지역 등에 따라 변동이 많다. 예를 들면 저지(Jersey)종의 소 중에는 유지방

이 5% 넘는 것도 있다. 여름보다 겨울에 지방함유율이 높아진다.

저지방 가공유인 고칼슘우유(Hi-Ca Milk)는 원유 45%·탈지유 40%·Beef Bone Extract-1 3%·혼합 분유·유청 칼슘으로 만든 것으로 180cc 1팩의 경우 270mg의 칼슘을 함유하고 있다. 칼슘의 1일 권장량은 어린이 700mg, 성인 600mg이다. 칼슘의 섭취는 우유와 치즈를 섭취하는 것 외에도 몇개의 칼슘성분으로 된 알약으로도 가능하다. 그러나 우유는 칼슘과 함께 다른 중요한 영양분 즉 비타민A·소량의 비타민B·비타민D 그리고 마그네슘 등을 함유하고 있다. 이중 비타민D는 칼슘의 흡수를 돕고 골다공증을 예방하는데 도움을 준다. 우유의 섭취와 함께 중요한 것은 하루에 2~3번 정도 굴이나 뼈와 같은 칼슘이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 바람직하다. 칼슘의 섭취는 성장기 어린이에게만 강조되는 점이 많은데 성장기 어린이와 함께 성인도 식생활에서 쉽게 칼슘을 섭취하기가 어렵다. 우유를 마시는 방법만이 가장 손쉽게 칼슘을 섭취할 수 있게 한다. 특히 여성은 남성에 비해 1200~1500mg의 칼슘을 공급해야 몸의 균형이 유지된다.(남성 800~1200

우유는 칼슘과 함께 다른 중요한 영양분 즉 비타민A·소량의 비타민B·비타민D 그리고 마그네슘 등을 함유하고 있다. 이중 비타민D는 칼슘의 흡수를 돕고 골다공증을 예방하는데 도움을 준다.

mg) 골량은 보통 6개월정도 계속해서 칼슘을 섭취해야 개선되므로 습관적으로 계속해서 칼슘급원의 섭취가 필요하다.

소프트 커드 우유(Soft curd milk)는 약 20% 정도의 칼슘과 인을 감소시켜 부드러운 응고를 할 수 있게 하고 쾌장효소를 첨가하여 소화가 잘되게 한 것으로 유아용으로 이상적이다. 저염유(Low sodium milk)는 신선한 우유를 이온교환수지를 통과시켜 약 90%의 Na를 k와 교환하여 살균·균질화하고 때로는 건조시켜 분말로 한 것으로 저염식 또는 무염식의 식이요법용으로 사용된다.

저온살균우유(LTLT Milk)는 원유를 섭씨 63~65도에서 30분간 살균한 우유로 초고온순간살균우유(UHT Milk)와 비교해 살균온도와 시간에서 차이가 나는 살균법을 사용하고 있다. 저온살균우유의 활성화로 많은 제품이 등장했으나 일반우유보다 지나치게 비싼 값으로 판매되고 있어 소비자들에게 부담을 주고 있다.

딸기·바나나 등 과일의 향과 맛이 첨가된 우유에 이어서, 요즈음은 멜론 과즙과 올리고당을 첨가한 우유, 인삼 엑기스와 올리고당을 첨가한 우유, 비피더스균이 첨가된 우유, 임산부 및 수유부에게 꼭 필요한 철분, 칼슘, 비타민D, 비타민E, 엽산 등을 강화한 임산부용 우유, 원유 20%·탈지분유 17%에 커피분말 1.04%를 혼합하여 커피를 이용한 액상우유까지 다양한 우유가 있다.

이와같은 다양한 우유를 영양과 맛, 그리고 경제성을 생각하고 구입하여

마실 때는 천천히 씹어먹듯이 먹어야 우유의 참맛을 느낄 수 있으며, 소화도 더 잘된다. 우유를 끓여 먹으면 열에 약한 비타민, 무기질 등의 영양소가 파괴되므로 그대로 마신다. 그러나 찬 우유를 마시기만 하면 복통을 일으킨다면 따뜻하게 잠깐 데워서 먹는다. 열에 약한 비타민B₁과 비타민C는 파괴되어도 그밖의 단백질, 지방, 칼슘, 비타민B₂, 비타민A 등은 거의 파괴되지 않으므로 우유를 안 마시는 것보다는 낫다. 위와 장이 건강한 사람이라면 물론 데우지 않고 그대로 마시는 것이 가장 좋은 방법이다. 우유를 안 먹다가 처음 먹는 사람은 조금씩 양을 늘려 가야 하며, 우유 대신 요구르트, 치즈, 아이스크림을 먹는 것도 좋다.

우유는 영양가가 높은 식품이므로 조건만 적합하면 여러가지균의 좋은 번식처가 된다. 그러므로 안심하고 마실 수 있도록 보관되어야 한다. 우유는 0~10도의 냉장온도에 보관하는 것을 원칙으로 한다. 미개봉상태에서 10도이하의 보존조건이라면 제조후 1주일까지는 괜찮다. 그러나 경제적인 이유로 용량이 큰 것을 주문해 팔아

마실 경우에는 개봉한 상태로 며칠씩 냉장고에 저장할 경우가 있다. 상했을 까봐 먹기는 그렇고 버리자니 아깝고…… 망설임 경험들이 있을 것이다. 이럴 때 간단하게 눈으로 상한 정도를 식별하기는 어렵다. 조금만 맛을 봐서 쓴맛이 나거나 시큼한 냄새가 나면 상한 것이다. 또 우유를 데웠을 때 순두부처럼 멍울멍울 엉기는 것은 완전히 부패한 것이다. 아까워도 먹지 말아야 한다.

우유를 개봉할 때는 포장 안쪽으로 손을 넣지 않아야 하고 또 마시고 남은 우유를 냉장고에 다시 넣을 때는 뜯은 입구를 밀폐한다. 우유는 다른 냄새와 향을 흡수하는 성질이 강하므로 입구를 열은 채로 냉장고안에 넣어 두면 우유 고유의 맛이 떨어지고 잡냄새를 모두 흡수한다. 우유는 냉동시키지 않아야 한다. 우유를 얼리면 분자가 응축되어 해동했을 때 지방과 단백질이 분리되어 침전해 버리므로 항상 냉장보존 해야 한다. 그러나 화이트소스(White sauce)를 만들 때는 많이 만들어서 냉동해두면 매우 편리하다. 1회분씩 나누어 밀폐용기에 담아 냉동

〈표 2〉 주요 가공식품의 생산량 추이

(단위 : 톤)

년 도	식 빵	국 수	라 면	햄	소시지	분 유	버 터	치 즈	마요네즈
1970	26,380	114,361	79,881	21	1,336	10,834	—	—	—
1975	64,040	18,672	120,372	822	3,598	12,219	325	—	85
1980	145,704	44,010	218,498	1,156	1,895	28,784	935	138	1,210
1985	20,196	37,280	403,325	5,280	5,385	48,118	3,202	339	10,493
1990	—	40,150	580,943	44,763	23,741	52,822	10,893	3,849	24,571
1993	20,395	776,302	385,472	54,746	32,049	40,309	3,415	13,121	19,441

자료 : 통계청, 광공업통계조사보고서(해당년도), 1993년 통계는 보건복지부, 식품 및 첨가물 생산실적

우유를 개봉할 때는 포장 안쪽으로는 손을
넣지 않아야 하고 또 마시고 남은 우유를
냉장고에 다시 넣을 때는 뜯은 입구를
밀폐한다.

한다. 저장기간은 약 2주간 가능하고,
요리를 할 때는 반해동상태에서 냄비
에서 끓여 녹인다.

롱우유(Long Milk)는 멸균우유이므
로 상온에서 60일, 냉장에서 90일 정
도는 맛도 냄새도 변하지 않는다. 그
러나 개봉하면 2~3일 이내에 사용하
도록 한다. 우유는 필요 이상 많이 구
입해서 저장하지 말고 그때 그때 구입
해서 사용하는 것이 좋다.

우유를 저장하기 좋게 가공한 것으
로는 무당연유(Evaporated Milk), 가
당연유(Condensed Milk), 분유(Dry
Milk) 등이 있다. 분유에는 전지분유
(Whole Milk)와 탈지분유(Non Fat
Dry Milk)가 있으며, 전지분유는 저장
중 유지방의 산패와 마이알반응(Mail-
lard Reaction ; Carbonyl-Amino반
응)에 의한 풍미의 악변화가 심하다.
밀봉해서 보관한다.

농축 냉동우유(Concentrated fro-
zen fresh milk)는 수분을 2/3가량 증
발시키고, 지방을 조절한 농축목장우
유를 $-23\sim-30^{\circ}\text{C}$ 에서 급속냉동한 것
으로 오랫동안 보관할 수 있으나 일단
해동하면 신선한 우유와 마찬가지로
곧 사용하여야 한다.

3. 유제품

(1) 치즈

치즈는 우유의 응고성을 이용하여

만든 유가공품으로, 우유를 산 또는
rennin에 의해 응고시키고, 응고물에
포함된 유청을 제거하면서 수분함량을
조절하고 치즈의 독특한 풍미를 형성
하기 위하여 숙성과정을 거쳐 여러 종
류가 만들어진다. 발효식품으로 치즈
에 함유된 성분들이 발효과정에서 분
해되어 체내에서의 소화흡수가 용이한
상태로 되어 있다.

경질치즈는 수분함량이 30~40%,
반경질(반연질)치즈는 50~75%이다.
가공치즈(Processed cheese)는 천연
치즈를 분쇄하여 가열, 혼합하고 유화
제와 크림·물·소금·조미물질 등을 가
해주어 수분함량이 1%가 되도록 다시
가공하여 바람직한 풍미와 텍스처를
갖게 만든 것이다.

치즈 자체에 함유되어 있는 칼슘과
별도로 칼슘성분을 더욱 강화하거나,
뇌세포구성지방산의 한종류인 DHA와
철분을 첨가하고, 크림치즈를 사용하
여 치즈맛을 부드럽게 만든 치즈도 있
다.

슬라이스 치즈 1장 약 20g은 우유
200cc의 영양과 비슷하므로 보통 어린
이는 하루에 1~3장 정도 먹는 것이
좋다.

피자치즈는 치즈의 쫄깃한 맛을 즐
기는 제품으로 시간이 경과함에 따라
치즈 중의 효소에 의해 단백질이 분해
되므로 피자치즈의 특성이 상실될 수
있다. 보통 2도 이하의 온도에서는 분
해가 억제되므로 저온 냉장한다.

치즈는 영양이 풍부하고 보존료가
없기 때문에 특히 곰팡이가 번식하기
좋은 식품이다. 이 곰팡이는 제거하고
먹어도 무방하다. 치즈 표면에 흰 곰

팡이가 있는 치즈인 프랑스의 카뎀베르 치즈는 이 흰곰팡이를 치즈와 같이 먹는다. 흰 곰팡이가 생산한 효소의 단백질을 분해작용으로 풍미가 좋다.

치즈는 일단 포장을 뜯으면 건조되기 쉬우므로 알루미늄 호일이나 랩으로 잘 싸도록 한다. 랩은 공기와 수분을 차단하지 못하므로 알루미늄 호일로 싸 다음 랩이나 폴리백(비닐봉지)으로 싸고 차고 건조한 곳에 저온 냉장한다.

고형 치즈는 그대로 냉동시킬 수 없다. 피자치즈도 역시 고형치즈이므로 냉동하지 않는 편이 좋다. 가루치즈는 폴리백이나 플라스틱 용기 등에 넣어 정확히 밀폐하여 냉동보존할 수 있다. 딱딱하게 굳지 않으므로 소량씩 꺼내어 사용하는 것이 좋다. 저장기간은 약 2개월 정도다. 일단 냉동한 치즈를 녹이면 질감(texture)이 변화되어 부스러지는 경향이 있다. 그러나 체다치

즈(Cheddar cheese), 고다치즈(Gouda cheese), 모짜렐라치즈(Mozzarella cheese) 등은 6개월 가량은 냉동저장할 수 있다. 해동후 재냉동은 피한다.

치즈처럼 부드러운 것을 일반칼로 자르려고 하면 칼날면과 치즈의 잘리는 부분이 딱 붙어서 떨어지지 않는 경우가 있다. 이 때는 물결 모양의 커터를 사용하면 칼날과 치즈의 단면의 마찰이 적어지기 때문에 깨끗하게 잘라진다.

(2) 버터(Butter)

버터는 크림을 교반함으로써 얻어진 유지방을 굳힌 것이다. 버터를 구입할 때는 포장이 찢어지거나 찌그러지거나 한 것은 피하고 1개월 이내에 모두 사용할 수 있는 분량씩 사도록 한다. 쓰던 것은 알루미늄 호일과 랩을 이용하여 밀봉하여 냉장보관한다. 포장이 불충하면 산화되기 쉽다.

버터는 그대로 냉동할 수 있으며 레몬버터 등 변형버터로 만들어 냉동해도 좋다. 적당한 크기로 잘라 기름층을 끼우고 알루미늄 호일과 랩으로 싸서 플라스틱 용기에 넣어 냉동한다. 저장기간은 6개월 정도이고 변형버터는 1개월 정도가 적당하다. 버터층에서 분리된 수용액인 버터 밀크(Butter Milk)의 성분은 탈지유와 같으나 발효 과정에서 생성된 젖산을 함유하고 있어 신맛이 있다. 즉 버터밀크를 만들 때는 20~22°C에서 배양한 *Streptococcus cremoris*와 *Streptococcus lactis*와 같은 젖산균을 가하고 발효시킨다. 사와크림(Sour cream)은 18%



치즈는 영양이 풍부하고 보존료가 없기 때문에 특히 곰팡이가 번식하기 좋은 식품이다. 이 곰팡이는 제거하고 먹어도 무방하다.

의 지방을 함유하고 있는 크림으로부터 만들어지며 여기에 탈지분유를 가해 점성을 더욱 증가시킨 것이다.

(3) 생크림

생크림은 개봉한 후 2~3일이 저장 기준이다. 개봉하면 입구를 잘 막아두고, 구입한지 1주일 이내에 사용하도록 한다. 생크림은 그대로 냉동 보존할 수는 없다. 생크림에 설탕과 바닐라에센스를 넣고 7부정도 거품을 내어 플라스틱 용기에 옮겨 냉동한다. 저장기간은 약 2주간이다. 사용할 때는 냉장고에서 자연해동하여 반해동상태에서 거품을 낸다. 커피나 케이크를 만들 때, 딸기를 먹을 때 사용하면 편리하다.

케익을 만들고 난 후 휘핑크림(Whipping Cream; 달걀이나 크림의 거품을 낸 것)이 남으면 냉장고에 오래 보관할 수 없으므로 냉동한다. 금속판위에 휘핑크림을 조금씩 나란히 놓은 후 랩을 씌워서 냉동한다. 커피나 딸기 등 과일에 첨가해서 사용하면 맛이 변하지 않은 채 고유의 맛을 즐길 수 있다.

(4) 아이스크림

아이스크림은 영하 18~25℃ 정도에 보관하면 저장기간이 따로 없을 정도로 안전하게 저장할 수 있다. 이 온

도라면 박테리아가 번식하지 못하고 맛도 변하지 않으므로 언제까지 두고 먹을 수 있다. 그러나 녹았던 아이스크림을 다시 얼리면 맛도 떨어지고 얼음이 씹혀 맛이 없다. 또 잘못하면 냄새가 났다. 먹다 남은 아이스크림을 보관할 때는 윗부분을 평평하게 해서 표면적을 작게하고 알루미늄호일을 씌우고 뚜껑을 덮어 둔다.

(5) 발효유

발효유제품은 조직의 형태와 첨가물, 사용목적에 따라 많은 종류가 있으나 우리나라에서는 크게 호상(糊狀)요구르트와 액상(液狀)이 있다. 반고체 상태의 호상요구르트는 정통 요구르트(Yoghurt)로 유산함량이 많아서 약간 신맛을 나타내고 조직은 반고체상태다. 액상발효유는 1970년대부터 시판된 발효유다. 이밖에 액상 발효유보다 더 묽은 유산균 음료가 있다.

요구르트는 유산균이 유당을 분해하여 유산을 만들고 이 유산이 우유중에 있는 단백질을 응고시켜 순두부같이 엉긴 젖산요구르트를 만든다. 즉 살균 처리한 탈지유 또는 부분적인 탈지유에 30~40℃에서 배양한 젖산균인 *Lactobacillus Bulgaricus*로 발효시킨 것이다. 요구르트를 만들 때는 pH조절이 가장 중요하다. 만일 pH가 5.5 이하로 떨어지면 맛이 너무 시어져서 기호적인 관능성이 떨어진다. 프레인 요구르트(Plain Yoghurt)는 젖산과 아세트알데하이드의 함량이 낮기 때문에 향이 부드럽다.

가정에서 우유 1000ml와 시판 유산

빈혈이 있는 사람은 요구르트 250g에 건포도나 살구 말린 것 25g을 섞어 냉장고에 하룻밤 넣어 둔 다음에 먹는다. 보통은 식사후에 먹는 것이 소화흡수에 도움을 준다.

균발효유 40~60g을 이용하여 손쉽게 요구르트를 만들어보자. 먼저 우유를 40℃로 덥히고 여기에 유산균발효유를 넣고 한 번 저어준다. 유산균 증식에 알맞은 온도인 40~45℃에 10시간 정도 두면 유산균이 증식하여 새콤한 맛이 나고 순두부처럼 엉긴다. 적당한 용기에 넣어 냉장고에 보관한다. 우유로 만들면 5일, 탈지분유로 만들면 10일 정도 보관할 수 있다. 요구르트는 유산균의 생성물이므로 맛이 새콤하고 산뜻하여 냉장고에 보관했다가 그대로 먹는 것이 가장 좋다. 위장이 약한 사람은 요구르트 1컵에 꿀 2큰술, 껌질 벗긴 사과 100g을 섞어 믹서에 갈아 마시면 좋다. 변비가 있는 사람은 요구르트에 딸기, 토마토, 꿀 등을 섞어서 식사전에 먹으면 좋고, 술 마신 후에는 요구르트 1컵에 꿀 1작은술, 토마토주스 2큰술을 섞어서 먹으면 위가 시원해지고 식욕이 생긴다. 빈혈이 있는 사람은 요구르트 250g에 건포도나 살구 말린 것 25g을 섞어 냉장고에 하룻밤 넣어 둔 다음에 먹는다. 보통은 식사후에 먹는 것이 소화

흡수에 도움을 준다. 위와 장의 산도에 영향력이 있어 튼튼한 기능을 보유키 하고, 장내 유산균의 성장을 촉진하므로 장내 정장작용을 가진다. 체중을 줄이려는 사람은 하루 두끼의 식사를 하기전에 요구르트를 200g씩 미리 먹으면 공복감도 느끼지 못하고 식사량도 줄일 수 있어서 체중을 조절할 수 있다.

요구르트는 우유를 유산균으로 발효시킨 것이므로 다른 균의 번식을 억제하는 활동을 하여 보존성이 우수하다. 0~10℃ 이하라면 제조일로부터 2주간은 먹어도 괜찮다. 그러나 먹기에 가장 좋은 시기는 시판제품인 경우는 제조일로부터 1주일째가 발효상태도 좋고 산도도 가장 알맞다. 개봉한 후에는 맛이 급속하게 떨어지므로 개봉해서 바로 먹는 것이 좋다.

요구르트는 그대로 냉동할 수는 없다. 아직 유효기간이 다 되지 않았는데도 가끔 위에 투명한 물이 고여 있어 먹기가 꺼림직한 경우가 있다. 이것은 유청(Whey ; 乳清)이라는 요구르트 성분의 하나이므로 걱정하지 않아도 된다. 영양이 풍부하므로 버리지 말고 잘 섞어서 먹는다. 온도가 높은 곳에 요구르트를 두면 유산균이 활성화하여 신맛이 강해져 맛이 떨어지므로 꼭 10℃ 이하에서 보관해야 한다.