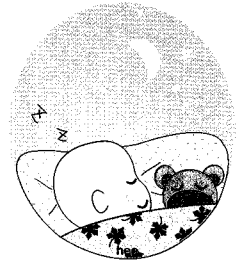


# 아기에게 선식을 먹이고 싶어요

매일유업 영양과학연구소



**아**기가 이유식을 할 때쯤 되면 많은 엄마들은 선식을 먹이고 싶어합니다.

집에서 만들어 먹이는 이유식이나 분유 회사에서 만들어 파는 이유식만 가지고는 아기에게 영양 공급이 부족할 것 같은 생각을 하는 엄마들이 많습니다.

그래서 그런지 옆집 5개월 된 아기는 분유에 선식을 섞어서 먹고 있어서 내 아기보다 쑥 더 잘 크는 것 같고 뒷집 8개월 된 아기는 선식을 짓병에 넣어 하루에 2번씩 꼭꼭 먹어서 내 아기보다 더 토실토실한 것 같이 보입니다.

여러 가지 곡물과 야채, 과일, 해조류 등을 섞어서 만들어 준다고 하니 선식을 안 먹이면 우리 아기는 큰 손해를 보는 것 같습니다.

그렇다면 선식을 안 먹일 경우 정말로 아기가 영양 결핍이 오고 선식을 먹었을 경우 마치 보약을 먹은 것 같은 효과를 내는 걸까요?

먼저 답부터 말씀 드리자면 NO!입니다. 왜냐하면 아기들은 어른과 틀리기 때문입니다.

## 이유식을 시작한 아기들의 특징

- 섭취량에 비해 열량 소모가 많아 열량이 높은 지방을 소화하기 쉬운 상태로 충분히 공급해 주어야 합니다.

- 두뇌의 활동에 필요로 하는 에너지양이 많아 이에 적합한 에너지 공급원인 유당을 다량 섭취해야 합니다. 따라서 분유에 선식을 반반씩 섞어 먹인 다거나 분유를 1~2번 줄이고 대신 선식을 준다면 유당의 공급이 충분히 이루어질 수 없습니다.

- 특히 아기의 장은 아직 소화 기능이나 이물질

에 대한 방어 기능이 약해 섭취할 수 있는 음식의 종류가 제한적이며 알레르기성 식품이나 섬유소가 과다한 식품은 피해 주어야 합니다. 따라서 선식은 다음과 같은 문제점이 있기 때문에 12개월 이전의 아기들한테는 적합하지 않습니다.

## 선식의 문제점

- 선식은 다양한 곡물과 야채류, 해조류, 견과류 등을 함유했으므로 섬유소의 함량이 높으며 지방 함유량이 낮습니다.

따라서 충분한 열량을 공급하기 어렵습니다.

- 선식에 들어있는 다량의 섬유소는 단백질 소화를 어렵게 하고 칼슘, 철, 인, 아연과 같은 무기질과 비타민D의 흡수율을 감소시킵니다.

- 선식에 사용되는 팥콩, 참깨, 잣, 호두 등은 알레르기성 식품으로 분류되므로 알레르기가 있는 아이들은 주의가 필요합니다.

- 콩, 밤, 깨, 팥콩, 잣, 호두 등에 들어있는 불포화지방산은 우리 몸에 좋은 지방이지만 수일간 공기 중에 방치해 두면 산패가 일어나서 이 경우 오히려 해가 됩니다.

- 식품을 볶는 등 열처리 과정을 통하여 멸균을 한다 하더라도 사용하기까지의 여러 가지 처리, 유통, 보관 과정에서 또 한번 오염이 발생할 수 있습니다.

- 소비자 단체에서 선식에 대한 위생상태를 점검한 결과 다량의 대장균이 검출된 경우도 있습니다. 선식은 소화기관이 어느 정도 성숙하고 면역력도 증가되는 생후 1년 이후부터 먹이는 것이 바람직합니다.