

# 왜 엄마는 아기에게

## 1. 아기에게 주는 이익

### 모유의 영양학적 이점

- 그 종에게 특별하게 만들어 졌다

엄마젖은 조절할 수 없는 자연의 섭리로 송아지는 소젖(우유)이 성장에 가장 적합하듯이 인간인 아기에게 가장 알맞은 것은 엄마 젖입니다

- ◆ DHA(Docosahexanoic acid) : 뇌발달과 눈의 망막의 성장과 발달 그리고 신경조직의 발달을 촉진한다.
- ◆ 콜레스테롤 : 신경조직의 발달을 촉진한다
- ◆ 타우린 : 뇌의 발달에 중요한 역할을 한다
- ◆ 콜린과 비타민 B : 기억력을 증가시킨다
- ◆ 100가지 이상의 효소 : 소화흡수에 필수적으로 중요하다
- ◆ 시트레이트 : 철의 흡수증가를 촉진한다
- ◆ 락토페린 : 철의 흡수를 증가시킨다
- ◆ 이노시톨 : 폐조직에서 계면활성제 분비와 합성증가를 시켜 폐의 성숙을 돕는다. 특히 미숙아는 폐의 미성숙으로 호흡장애가 높으므로 이 성분이 폐성숙을 촉진시킨다
- ◆ 다당류와 올리고당 : 점막표면에 박테리아 붙는 것을 방해한다

### 「단백질」

- ◆ 아기의 성장이나 뇌의 발달에 완벽하다
- ◆ 엄마의 음식섭취에 영향을 받지 않는다.
- ◆ 우유는 소화가 잘 안되는 카제인 타입이고, 엄마젖은 양질의 웨이 타입이다.
- ◆ 우유 단백질은 적은 양만 소화 흡수되고 나머지는 배설되는 낭비와 장기에 무리를 가져온다.
- ◆ 엄마젖의 락토페린은 장내의 대장균에 대한 저항력이 커 대장균 과다번식을 막아준다.
- ◆ 엄마젖에는 면역물질인 라이소자임이나 글로블린을 포함하고 있으며, 중추신경계 발육에 필요한 타우린도 우유보다 많이 함유하고 있다.

### 「지방」

- ◆ 엄마젖에 들어있는 지방은 불포화 지방산으로 모유열량의 50%를 차지하는 아기에너지의 주된 공급원이며 우유는 포화지방산으로 성인병과 밀접한 관련이 있다.
- ◆ 지방의 수준은 어머니의 음식 섭취에 영향을 받는다.
- ◆ 엄마젖 유내의 지방은 뇌성장 발달에 필요한 긴 고리 지방산을 포함한다.
- ◆ 엄마젖 안의 효소가 지방을 미리 소화시켜서 아기가 에너지로 쓸 수 있다.
- ◆ 조제분유는 먹이는 동안 아무 변화가 없고 소화효소가 없다.

# 젖을 주어야 하나요?

## - 젖의 낮은 신장용해 부하

아기의 신장은 다량의 수분을 처리하도록 되어 있지 않고, 과잉수분에 의해 오히려 부담을 받게 된다. 만일 물이나 기타 인공음식을 주면 건강한 아이에게는 문제가 되지않으나 부적절한 수분손실(열, 과호흡, 설사), 신장질환, 영양결핍, 당뇨시에는 신장에 무리가 될 수있다. 엄마젖의 신장 부하는 84m osm/day인 반면, 분유는 186m osm/day이므로 신장을 과다하고 불필요하게 혹사시킨다

## - 영양 이용률

엄마젖은 음식물의 영양을 신체에서 잘 흡수하게 하여 이용케 하는 장점이 있다.

## - 최적의 열량이용

엄마젖속에는 100여가지의 소화흡수를 돕는 효소가 포함되어 있어 체내에 빠르고 효과적으로 흡수된다.

엄마젖을 먹는 아이는 인공유를 먹는 아이보다 영아때 체중에 비하여 열량소모가 더 적다.

분유는 빠른 근골격 성장에 기여하나, 엄마젖은 뇌와 중추신경계의 발달과 성장을 지지한다. 즉 사람은 근골격계의 발달보다는 뇌와 중추신경계가 더욱 발달되어야 하므로 아기에게는 엄마젖을 꼭 먹여야 한다. ■■■■

