



식탁의 녹색혁명 채식!(II)



◆ 채식주의와 영양

식품은 크게 동물성과 식물성으로 분류 할 수 있는데, 식물성 식품을 주로 섭취 하면서 동물성 식품을 전혀 섭취하지 않거나 제한된 범위에서 섭취하는 사람을 채식주의자(vegetarian)라고 합니다.

사람들이 채식주의를 주장하는 이유는 건강, 환경, 경제, 윤리 및 종교적 이유 등인데, 현재 채식주의는 전 세계적으로 확산되고 있는 추세입니다.

채식은 건강을 위협하는 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨이 적은 반면, 건강 증진 효과가 있는 식이섬유가 풍부하여 건강에 도움이 될 수 있습니다. 실제로 채식 위주의 식사는 비만, 심혈관 질환, 고혈압, 당뇨병, 일부 암 등 만성 퇴행성 질환에 걸릴 확률의 감소와 상관관계가 있음이 밝혀졌습니다.

현대인의 식생활 및 생활습관과 관련되어, 만성 퇴행성 질환의 유병률이 높아지고 이로 인한 사망률도 높아 채식의 중요성이 강조되고 있으나, 채식이 이러한 질병을 예방, 치료하는 효과를 가지는 것은 아니므로 채식을 하면 건강이 무조건 좋아진다는 생각은 옳지 않습니다.

동물성 식품을 생산하는 과정은 식물성 식품에 비해 환경을 오염시키고, 비용이 많이 듭니다. 따라서 일부 채식주의자는 환경을 보호하고, 식량자원부족을 해결하는 관점에서 채식을 주장합니다.

일반적으로 동물성 식품은 식물성 식품에 비해 비싸기 때문에 많은 사람들이 경제적인 이유 때문에 채식위주의 식사를 하고 있습니다. 또한 생명 존중 사상과 같은 윤리적 이유로 채식을 하며, 안식교도와 같이 종교적 이유로 채식을 하기도 합니다.

사람이 건강하게 살아가기 위해서 반드시 섭취해야 하는 화학물질을 ‘영양소’라고 하는데, 각 식품마다 영양소의 배합이 다르기 때문에, 일반적으로 식물성 식품과 동물성 식품을 다양하게 섭취하는 것이 가장 바람직합니다.

그러나 많은 사람들에 있어서 동물성 식품의 과잉 섭취와 관련된 질병의 발생이 증가하고 있으며, 식물성 식품에 존재하는 비영양소 성분으로 질병 예방, 치료효과가 기대되는 파이토키미칼(phytochemical)의 기능이 규명되고 있어, 채식을 선호하는 사람은 더욱 증가할 것입니다.

채식을 하면서도 영양소를 균형있게 충분히 섭취하기 위해서는 식물성 식품에 부족하기 쉬운 영양소를 파악하고, 이것을 보완하도록 식단을 계획해야 합니다.

실제 채식주의는 특정 동물성 식품의 섭취를 허용하는 정도에 따라 분류할 수 있습니다.

즉, 우유 및 유제품의 섭취는 허용하는 락토 채식주의(lacto-vegetarians), 난류의 섭취는 허용하는 오보 채식주의(ovo-vegetarians), 우유 및 유제품과 난류의 섭취는 허용하는 락토 오보 채식주의(lacto-ovo-vegetarians), 동물성 식품은 전혀 섭취하지 않는 베건(vegans)으로 나누어 집니다. 우유 또

는 난류를 섭취하는 채식주의자는 식물성 식품에 부족한 영양소를 우유 또는 난류에서 섭취할 수 있으나 vegans의 경우 균형있는 영양소의 섭취를 위한 식품의 배합이 특히 중요합니다.

식물성 식품만을 섭취할 경우 고려해야 하는 영양소는 단백질, 비타민 B-12, 비타민 D, 칼슘, 철분, 아연 등입니다. 식물성 식품은 부피가 크고 열량이 적기 때문에, 채식을 하는 경우 대부분이 칼로리의 섭취를 제한하여 체중 조절에 유리합니다. 그러나, 특히, 성장기 아동 및 사춘기 청소년의 경우 충분한 에너지를 섭취하도록 주의해야 합니다. 단백질은 몸을 구성하며, 체내에는 효소, 호르몬, 항체 등 중요한 기능을 담당하는데, 일반적으로 식물성 식품은 단백질의 양과 질적인 면에서 동물성 식품에 비해 열등한 경우가 많습니다. 그러나, 식물성 이지만 양질의 단백질을 제공하는 콩 및 콩제품(두부, 두유 등), 채소류, 견과류, 종실류를 충분히 섭취하면 양호한 단백질 영양상태를 유지할 수 있습니다.

비타민 B-12는 정상적인 적혈구의 형성 및 신경작용에 필요한 영양소인데, 동물성 식품에만 존재합니다. 사람은 태어날 때 비타민 B-12를 상당량 저장하고 있으며 또 소량 필요하므로, 엄격한 채식을 할 경우에도 부족증이 나타나는데 10년 이상이 걸린다.

그러나, 비타민 B-12 부족증은 악성 빈혈을 초래하므로, 채식주의자는 비타민 B-12가 강화된 씨리얼(씨리얼 제조 과정에서 일부 비타민 및 무기질을 첨가한 제품) 또는 강화 두유를 섭취하거나, 비타민 B-12 정제를 복용하도록 합니다.

비타민 D는 체내에서 칼슘의 이용을 도와 뼈의 건강을 유지하는데, 동물성 식품인 강화 우유, 난황, 간이 가장 좋은 급원입니다. 따라서 채식주의자는 햇빛을 충분히 쬐어 피부에서 비타민 D가 합성되게 하고, 필요하면 비타민 D정제를 복용합니다. 칼슘의 주요 급원은 우유 및 유제품으로 채식을 할 경우 짙은 녹색 채소를 충분히 섭취하여 칼슘을 제공합니다.

철분은 헤모글로빈을 합성하는데, 동물성 식품에 함유된 철분이 흡수가 잘됩니다. 그러므로 채식을 할 경우 식물성 철분 급원인 짙은 녹색 채소, 두류, 견포도 등 말린 과일을 충분히 섭취합니다. 신선한 채소, 과일에 함유된 비타민 C는 식물성 철분의 흡수를 증가시킵니다. 아연은 많은 효소 작용에 관여하고 생식기능에도 관계하는데, 육류가 주요 급원입니다. 채식주의자 중 극심한 아연 결핍은 거의 없지만, 아연 부족은 심각한 영향을 줄 수 있으므로 관심을 갖는 것이 중요합니다. 양호한 아연 영양상태를 유지하기 위해서 전곡, 견과류, 두류 등 영양소가 많은 식품을 섭취하고 에너지를 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

동물성 식품과 식물성 식품을 다양하게 섭취하는 것이 대부분의 사람에게 있어서 바람직한 식생활이나, 동물성 식품을 지나치게 섭취하는 것은 건강에 오히려 해가 될 수 있어 채식의 장점이 부각되고 있습니다. 채식을 할 경우 반드시 식품의 선택에 주의하여 식단을 계획하여 영양적으로 우수한 식생활을 영위하는 것이 중요합니다.

※ 출처 : 케어캠프(<http://www.carecamp.com>)