

건강한 식생활과 축산물.



대한영양사협회 회장 김경주

건강한 식생활이란, 균형잡힌 영양소를 다양한 식품을 통해 골고루, 적절히 섭취함으로써 건강하고 행복한 삶을 영위하는 것을 말한다. 그러나 최근 언론 및 각종 매체에서 생활습관병의 원인이 축산물 섭취와 연관이 있다는 보도가 잇따라 축산물의 섭취 저하와 소비 위축을 초래하기도하였다.

그러나 이는 축산물을 과잉 섭취할 때 일어나는 문제일 뿐 축산물의 적절한 섭취는 국민들의 건강한 삶을 유지하는데 꼭 필요하다고 할 수 있다. 이에 축산물의 영양적인 측면을 재조명해보고 축산물을 건강하게 섭취할 수 있는 방법에 대해 살펴보고자 한다.

영양학적으로 우수한 축산물

축산물의 주요성분인 단백질은 인체를 구성하는 필수 성분으로 근육, 피부 등 조직의 주요 성분이 되며 인체의 모든 생리적 기능을 조절하는 생리활성물질, 호르몬, 효소 등의 주성분으로서 인체 내에서 여러 가지 생리적 조절 작용 및 면역기능에 관여한다.

육류, 우유, 계란 등의 축산물에 있는 동물성 단백질은 필수 아미노산을 모두 포함하고 있을 뿐만 아니라 아미노산의 구성 비율이 흡수되기 좋게 골고루 분포되어 있어 식물성 단백질에 비해 체내 소화 흡수율이 매우 높으므로 성장기 아동과 노년기 노인의 영양관리 시 동물성 단백질을 적정 섭취하는 것이 중요하다. 특히 지방간 생성 억제 및 중금속의 체내 흡수를 막아주는 항황아미노산(메티오닌, 시스틴)과 어린이 성장 발육에 필요한 라이신, 신경안정제 역할을 하는 트립토판은

동물성 식품에 풍부하게 존재하므로 일일 단백질 섭취량의 1/3은 동물성 식품으로 섭취하는 것이 좋다.

또한 축산물에는 체내 대사활동에 필요한 각종 무기질이 풍부하며 특히, 철분과 아연은 단백질과 마찬가지로 식물성 식품보다 동물성 식품으로 섭취 하는 것이 체내 흡수율이 높으므로 동물성 식품을 통해 섭취하도록 한다.

이 밖에도 축산물에는 고급 오메가 3 지방산, 다불포화지방산(아라키돈산, 리놀산) 등의 필수 지방산과 성장을 촉진하고 피로회복을 돕는 비타민 B, 우리 몸의 신경체계 유지와 DNA 합성 시 필요한 비타민 B가 많이 함유되어 있는 것으로 알려져 있다.

건강하게 축산물을 섭취하기 위해서는...

축산물 섭취는 '어떻게 먹느냐'에 따라 동물성 지방과 콜레스테롤의 위험성으로부터 벗어날 수 있다. 채소에 많은 식이섬유소는 동물성 지방과 콜레스테롤의 흡수를 차단하고 담즙산 배설을 촉진하여 혈청콜레스테롤을 저하시키는 역할을 하므로 축산물 섭취 시 각종 채소, 생채, 나물, 쌈 등 여러 가지 채소를 곁들여 주는 것이 좋다.

또한 삼겹살, 갈비 부위보다는 지방함량이 낮은 등심, 안심 등의 부위 선택을, 튀긴 요리 보다는 삶기·데치기 등의 조리법을 선택하는 것이 포화지방산의 섭취를 최소화 할 수 있는 좋은 방법이라 하겠다.

영양학적으로 우수한 단백질 공급원인 축산물의 건강한 섭취를 위해 영양교육·상담 및 단체급식을 관리하고 있는 영양사 및 영양교사는 지속적인 영양교육을 통해 축산물 섭취의 중요성과 안전한 섭취 방법을 교육·홍보하고 있으며, 앞으로도 질 높은 급식을 위한 다양한 축산물 메뉴 개발과 신속하고 정확한 정보 제공을 위해 노력할 것이다.

이울러 축산물품질평가원에서도 축산물 품질관리의 선봉에 서서 생산에서 유통까지 전 단계 현장을 늘 확인하고 시행중인 다양한 축산물 위생·안전 관리제도의 미비점을 보완 발전시켜 나가 전 국민에게 품질 좋고 안전한 축산물을 공급하여 국민 건강증진에 기여할 수 있도록 노력해줄길 바란다.

