

# 國民營養向上에 寄與度 큰 “라면”

## 맛있고 값싸고 간편한 調理로 더욱 人氣

編輯室

라면—. 맛있고 값싸고 調理가 간편해서 라면은 스피드時代, 인스턴트時代에 가장 사랑받는 식품으로 각광을 받고 있다.

韓國營養學會에서 조사보고한 바에 따르면 우리나라 사람은 하루 단백질 80g, 脂肪 40g을 섭취해야하는 데도 실제 섭취하고 있는 영양은 단백질 66g, 지방 17g으로 태부족—.

그러나 라면 1개로 필요영양의 50% 이상을 충족할 수 있다는 것. 뿐만 아니라 라면에는 칼슘·라이신 등이 풍부하게 함유돼 어린이 成長促進劑 노릇까지 한다고.

### 營養素 골고루 함유된 食品

營養이라함은 人間이 삶을 營爲기 위하여 必要로 하는 各種物質을 食品이라는 形態로 體內에 導入하여 人體內에서 同化 利用하고, 있는 過程을 말한다.

여기서 삶을 營爲기 위하여 必要로 하는 物質을 營養素라 하며 이들 營養素中 한가지 以上을 含有하고 있으며, 毒性이 없는것을 食品이라고 한다.

營養素에는糖質, 蛋白質, 脂質, 바이타민 및 礦物質 등이 있으며, 이들은 우리가 生命을 維持하고 健康을 保存하며 現在보다 더 좋은 體格과 體力를 가지기 위하여 最少로 必要로 하는 量이 있으며, 그 어느것이나 하나만이라

도 量的으로 不足하거나 質的으로 不良할 적에는 健康을 害치는 수가 흔히 있으며, 이런 現象이 急性的으로 나타나지 않는다 하여도 慢性的으로 出現하여 體格, 體力를 低下시키는 수가 흔히 있다.

그리하여 어느 食品이건 이들 營養素를 質·量的의面에서 完全히 保有하고 있는 食品은 없는 것이므로 우리는 各種食品을 골고루 混合하여야만 된다(授乳期 乳兒에 對한 一定期間의 母乳나 牛乳는 完全食으로 볼수 있음). 故로 偏食은 營養學的의面에서 觀察컨데 가장 바람직스럽지못한 버릇이라고 하겠다.

특히 發育期 어린이에 있어 攝取하고 食品이 局限되어 있을 적에 그 어린이의 健康은 勿論 精神面的 安定性도 잃게되어 이런 狀態에서 成長한 어린이는 頭腦發達도 늦겨니와

이 아이들이 成長하여 社會에 進出하였을 적에 社會의 不安要素로 자라게 된다는 事實은 많은 學者들에 依하여 밝혀진바 있다.

### 포식위주의 식관습 버려야

우리나라의 食生活을 回顧컨대 아직도 5,000 餘年前부터 내려온 食習慣을 답습하고 있는 形便이다.

即 粒食, 特히 米穀 一邊倒로써 其他 食品은 米穀을 攝取키 위한 補助役割만을 하고 있는 것이다.

即 우리는 主副食의 區分이 너무나 뚜렷하며, 主食은 多量 攝取하는 밥을 말하고, 副食은 밥을 먹기 위하여 取하는 것이 되어 一般적으로 副食은 刺戟性(맵고, 짠것)이 强하

여 多量攝取가 不可能하게 되어 있다.

勿論 副食의 原料는 여러 가지 要因으로 우리가 穀類같이 多量 攝取 못하게 되어 있다.

그러나 先進 各國의 食生活을 보건데 主副食의 區分이 不分明하며 日本만 하여도 二次大戰後에 國民食生活에 큰 變化를 가져오게 되었고 이에 따라 國民體位向上도 눈부신바 있다고 보고 있다.

### 라면이 國民健康에 큰 보탬

1969年 韓國營養學會에서 主管하여 全國의 으로 實施한 國民營養調查報告와 1967년에 制定한 韓國人 營養素勸獎量을 比較하면 아래 表와 같다.

各國 營養素 勸獎量 및 攝取量 比較值

表 1

(1969年度)

		熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)	칼슘 (mg)	鐵 (mg)	비 이 타 민			
								A (I.U)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C
韓 國	勸獎量	3,000	80	40	—	600	10	2,000 (6,000)	1.5	1.8	70
	攝取量	2,100	66 (6.8)	17	423	444	25	4,000	1.76	1.28	89
日 本	勸獎量	2,500	70	—	—	600	10	2,000 (6,000)	1.1	1.3	60
	攝取量	2,287	78 (35)	49	378	523	—	1,457 (4,200)	1.12	0.91	108
美 國	勸獎量	2,900	65	—	—	800	12	2,000 (6,000)	1.6	1.6	75
	攝取量	3,290	97 (40)	110	470	2,270	24	3,227 (9,000)	2.7	8.9	120

表에서와 같이 韓國人에게 不足되기 쉬운 것은 蛋白質(特히 動物性), 脂質(量的), 칼슘, 바이타민 A, B<sub>2</sub>, C(季節的 差가 있음) 등이다.

한편 近 10年間에 걸쳐 우리의 食生活을 變化시키는데 큰 도움을 주었으며 特히 一部 營

營養素의 不足된 現象을 解決하여 國民健康에 큰 보탬을 한 食品에 “라면”이 있다.

### 쌀 보다 蛋白價높은 「라면」

“라면”의 營養分析은 表2와 같다.

“라면”의 分析表를 檢討컨데 蛋白質含量은

## 라면과 쌀밥 比較

表 2

	熱 量 (Cal)	蛋白質 (%)	脂 肪 (%)	糖 質 (%)
라 면 (120g)	500	9.0以上	15.0以上	580以上
쌀 (120g)	408	6.5	0.4	76.8

規格上 8.5% 以上으로 되어 있으나 實際로는 約 10%의 蛋白質을 含有하고 있다. 即 쌀의 蛋白質含量 6%內外에 比하면 비슷한 蛋白質을 가진 植物性蛋白質로서 于先 量的으로 約 4% 以上이 더들어 있다고 본다. 韓國人의 蛋白質 攝取量은 量的으로는 營養調查結果로 보아 뒤지지 않는다. 그러나 質的面에 있어서 必須아미노酸中 植物性蛋白質만으로는 不足되는 것이 많아 營養學的으로 總攝取量의 30% 以上을 動物性蛋白質을 攝取하여야 하게 되어 있고 特히 發育期나 妊·授乳婦에 있어서는 50% 以上을 動物性蛋白質을 攝取하여야 하게 되어 있다.

그러나 우리의 現在 實情은 不過10% 內外이며 必要量의 1/3~1/5에 該當되어 必須아미노酸中 一部 아미노酸의 不足을 招來하여 그 結果 어린이의 成長에 큰 影響을 주고 있다.

實際로 漁村과 農村의 어린이 蛋白質攝取 狀態에서 漁村은 動物性蛋白質이 차지하는 比率이 約 20%에 比하여 農村은 約 8%를 나타내고 있다.

이 結果는 出生時의 어린이 體格은 農漁村이 비슷하거나 도리어 農村이 큰 便이나 離乳期後 兒童期의 成長率은 漁村이 優勢한 것으로 보아 理解할 수가 있다.

그러나 動物性蛋白質은 우리 나라와 같은 發展途上國에 있어서는 모든 社會與件이 그

만에 依存할 수 없어 우리는 같은 植物性蛋白質이라 하여도 種類가 다른 蛋白質을 適當 比로 配合하는 것으로서 서로의 不足된 必須 아미노酸을 補充할 수가 있어 植物性 蛋白質을 잘 混用하면 그 個個가 가지고 있는 營養價보다 높은 蛋白質을 얻을 수가 있어 우리와 같은 條件下에서는 여러 가지 植物性 蛋白質의 特性을 考慮한 混食을 勸獎하는 바이다.

實驗의으로도 쌀 蛋白質만 攝取하는 것 보다는, 밀가루 蛋白質을 約 1/3 混用함이 營養價가 높다고 報告되었다.

이때 콩蛋白質까지 混用을 하면 거이 動物性蛋白質에 가까운 蛋白質을 얻을 수 있다는 것이다.

위와 같은 理論에서 “라면”의 利用은 우리나라 全體 國民의 蛋白質向上에 있어서 큰 도움을 주었다고 思料된다.

우리의 食品에 對한 嗜好를 보아도 누구나가 즐길 수 있으며 그 한개의 攝取가 쌀에서 不足된 蛋白質向上을 크게 뒷받침하고 있다고 본다.

## 動物性 脂肪 18g 함유

다음 “라면”의 特徵의 하나는 脂肪含量이 15% 以上이라는 點이다.

規格上 15% 以上으로 되어 있으나 實際로는 16~20%를 含有하고 있으며, 最少量인 15%를 適用하여도 120g의 “라면” 한개에는 約 18g의 動物性脂肪을 含有하고 있는 것이 된다.

“라면”의 脂肪은 主로 牛脂와 豚脂로 되어 있다.

勿論 밀가루脂肪도 있겠으나 그 量은 不過 1.5% 內外로서 問題가 되지 않는다.

脂肪攝取量에 對하여는 學者間에 意見이 區

區하며 特히 動物性脂肪攝取는 動脈硬化症이나 心脈管系疾患과 關係가 있다 하여 많은 物議를 이르고 一部 神經質인 學者들은 動物性脂肪攝取는 마치 毒藥을 攝取하는 것이라고 主唱하는 이도 있다.

然이나 그런 主張은 歐美各國과 같이 攝取總熱量의 30~40%를 脂肪으로 攝取하고 있으며, 그것도 主로 動物性脂肪으로 攝取하는 나라에서나 擧論될 수 있는 이야기이지 우리의 形便으로는 攝取를 못하여 病이 생기지 너무 攝取한 다는데 對하여는 大衆을 對象으로한 營養學에서는 現在 勸獎할 立場이라고 본다.

그것은 營養調查結果를 보아도 脂肪攝取面에서 우리는 總熱量의 8~9%에 不過하며, 그것도 99%以上이 穀類에서 由來되는 植物性이다.

脂肪도 하나의 營養素이고 植物性和 動物性으로 그 價値가 다르고 보면 一定量은 攝取하여야하고 動物性和 植物性的 比率도 30 : 70으로 取하는 것이 理想的이라 하고 量에 있어서도 熱量의 15~25%가 理想的이라 할 수 있는 것이다.

## 라면이 必要營養의 50% 充足

그러나 우리는 食品群으로 보아 “버터” 같은 脂肪食은 없다.

故로 一般的으로 脂肪에 對하여 嗜好性이 약하다.

위와 같은 理由는 總熱量의 約 12%를 目標로 하여 成人에 있어 1日 約 40g의 脂肪을 勸獎하고 있다.

우리는 元來가 脂肪攝取가 不足하여 必要量을 채우지 못하고 있으며, 한편 攝取한 脂肪도 植物性이 大部分이다.

“라면” 1個는 1日 脂肪勸獎量의 50% 程度를 채우고 있으며, 特히 庶民層에 있어서의 脂肪攝取에는 큰 도움을 주고 있음을 알 수 있다.

더구나 우리는 動物性脂肪攝取不足으로 바이타민 A 不足이 되기 쉬운데 “라면” 中の 脂肪은 動物性脂肪으로서 바이타민 攝取에도 큰 도움이 될 것으로 思料된다.

近間 新聞紙上等에 動物性脂肪의 有害論을 펼치는 글을 가끔 보고 있으나 그러한 立場에 있는 階層은 우리 나라에서 몇몇이고 大衆의 으로는 그런 理論은 該當되지 않는다.

## 어린이 成長발육도 促進

또한 熱量 補充에 있어서도 (“라면” 한個 120g)는 約 500Cal를 가지고 있다. 우리가 밥으로 이것을 채우려면 더 많은 量의 밥을 取하여야 한다.

食事量을 늘린다는 것은 우리에게 害는 있을망정 利로운 點은 없다.

더욱이 動物性 脂肪이 含有되어 있어 胃內 停滯時間이 길어서 空腹感을 오래 견딜 수 있게 되어 衛生上으로는 利롭다고 思料된다.

한편 엄가로 庶民의 營養價를 높이고 熱量을 解決할 수 있다는 것은 現在 우리 나라 中産層以下의 食生活에 큰 도움을 주었다고 본다.

나아가서 “라면”에는 우리 나라 사람, 特히 어린이에게 不足되기 쉬운 칼슘, 바이타민 Be, 一部 必須아미노酸인 “라이신” 등을 添加 強化할 수 있으며, “라면”의 質的 向上은 國民保健向上에 큰 도움을 줄 것이라고 믿는 바이다.