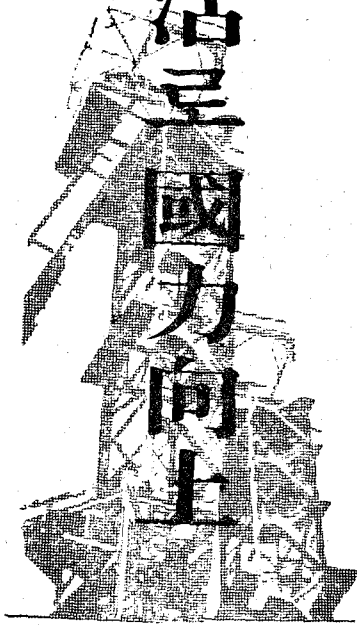


合理的 食生活로 國力向上



趙 伯 顯
(韓國食品科學會 會長)

健康하며 언제나 젊음을 維持하고 스타미너에 넘치기를 願하지 않은 사람은 없을 것이다

健康은 곧 個人的 幸福뿐 아니라 全體的으로 國力과도 直結되는 것임은 두말할 나위도 없다.

健康하기 위해서는 무엇보다도 每日의 食生活를 改善하고 合理化해야 할 것이다.

그런데 健康·長壽·美容·스타미너增強이라면 값비싼 藥品이나 化粧品에 돈을 아끼지 않는 사람이 세기의 食事에는 無關心하고 大凡한 사람이 意外로 많은 것이다.

“醫師에게 내는 돈을 우춍간에 내라”라는 西洋의 俗談은 확실히 吟味할 價値가 있는 말이다.

食生活와 營養의 缺陷에서 비롯되는 여러가지 疾病이 너무나도 많다.

年間所得 300弗內외의 韓國實情에서 充分한 食費를 計上하기는 확실히 어려운 일이다. 그러나 그렇기 때문에 營養과 食生活에 대한 올바른 知識이 더욱 要望되는 것이다.

限定된 金額을 有効하게 쓰며 營養의 均衡을 取하고 스타미너를 내는 方法을 講究하는 일이야말로 文化的인 人間이 마땅히 해야 할 일이다.

營養食이라면 맛이 없는 음식이라고 잘못 생각하고 있는 사람이 많다.

營養이 있는 食品은 맛이 없다는 先入感은 웃으운 일이다.

맛이 있는 것은 營養이 많은 것이며 營養이 있는 것은 맛이 있는 것이 原則이다.

自己가 갖는 味覺이나 嗜好에만 依存하는 나머지 飲食을 選擇하고 偏食하게 되므로 營養失調에 빠지게 된다.

우리가 먹는 食品의 種類는 수백가지나 되

는데 그 어느 것이나 特別한 맛과 特性이 있다.

그러나 營養의으로 完全한 것은 하나도 없다.

그러므로 健康을 維持하고 스테미너를 갖기 위해서는 여러가지를 合理的으로 먹어야 하는 것이다.

複雑한 社會構造下에서 生活하고 있는 現代人에게 食品工業은 合理的의食生活을 善導하는데 앞장 서야할 것이다.

“당신이 먹고 있는 飲食을 보면 당신이 어떠한 사람인지를 맞출 수 있다”고 프랑스의 브리아 사브랑은 말하고 있는 데 확실히 眞理가 담겨진 말이다.

合理的인 食生活 指針

지금까지 우리나라 사람들의 食生活에서는 主食인 쌀과 보리가 칼로리源으로만 쓰인게 아니고 蛋白質源으로도 利用되어 왔기 때문에 쌀과 보리의 過食을 가져와서 胃腸病의 蔓延, 結核菌에 대한 親和性을 助長하였던 것이다.

이러한 事實은 不合理한 營養이 食糧의 欸다운 價値를 잃게 하였고 더 나아가 病을 일으키게 하여 勞動力 減退도 招來하게 되었다.

스테미너, 근기의 原動力은 그 사람의 食生活에 달려있는 것은 두 말할 必要가 없다.

변변치 않게 먹으면서 스테미너를 내려해도 그것은 不可能한 것이다.

人間을 비롯한 모든 生物은 每日 每日의 먹이로 生長하고 生活을 하고 있다.

植物은 좋은 비료를 주지 않으면 아름다운 꽃도 피지 않으며 훌륭한 열매도 맺지 못한다

그거나 마찬가지로 사람도 合理的인 食生活에 의해서 비로서 明晰한 頭腦와 精力이 샘솟

게 되는 것이다.

營養은 主婦의 常識이 되어야 하고 廚房에서 切實히 必要한 것이어야 한다. 基礎的인 知識이 없기 때문에 우리들이 日常生活에서 얼마나 貴重한 食費를 虛費하고 있으며 맛있는 것을 먹게 되고 營養失調에 빠지게 되는지 모를 일이다.

食品은 新鮮한 것일수록 맛이 좋고 營養價가 높다. 特히 생선이나 果實은 新鮮한 것이 맛이 있고 營養의이며 衛生的인 事實을 우리는 잘 알고 있다.

그러나 우리가 알아야 할 것은 제아무리 훌륭한 食品이라도 한가지 종류로 모든 營養素를 充足시킬 수는 없다는 사실이다.

우리의 主食인 白米는 맛이나 消化吸收, 價格面으로 보아 매우 훌륭한 糖質의 補給母體임에는 틀림이 없다.

그러나 비타민類가 淸편없이 적은 결점을 가지고 있다.

굵은 비타민 C를 豊富하게 가지고 있으나 칼로리는 거의 없고 그밖의 비타민類나 蛋白質, 脂肪을 가지고 있지 않다.

卵類는 優秀한 蛋白質을 가지고 있는 食品이지만 비타민 C는 하나도 없다.

以上에서 보는바와 같이 칼로리의 母體가 되는 糖質이나 脂肪外에도 人體를 構成하는 材料가 되는 蛋白質과 新陳代謝가 圓滑하게 이루어지게 하는 비타민과 無機質等 크게 세가지 種類의 營養素를 滿足하게 갖는 完全食品이란 있을 수가 없는 것이다.

따라서 우리들은 完全한 營養상태를 維持하기 위해서는 위에 말한 세종류의 食品을 되도록 여러가지 먹지 않으면 안 된다.

종류가 적다는 것은 營養上의 缺陷이 생기

기 쉽다는 것과 통하는 것이다. 技術的이고 合理的으로 먹기 위해서는 “여러가지를, 量을 적게” 調節하는 것이다.

여러가지라고 해서 같은 種類에 속하는 食品을 여러가지 먹어도 所用이 없는 것이다.

그러한 點으로 보면 優秀한 加工食品은 큰 貢獻을 하고 있는 것이다. 特히 偏食을 하는 어린아이들의 食生活를 矯正하는 데는 適格이라고 할 수 있다.

或者는 加工食品이야말로 可恐할 毒素를 많이 가지고 있는 것이라고 主張하기도 하나 이것이야말로 지나친 偏見인 것이다.

加工食品은 可能限 有害成分을 除去하고 消化吸收率을 높이며 嗜好性을 向上시키는 方向으로 製造되는 것이 原則이기 때문이다.

그동안 不正·不良食品이 橫行하여 加工食品에 대한 印象을 흐리게 한 것만은 事實이지만 加工食品이 現代人에게 주고 있는 利點을 잊어서는 안 될 것이다.

스테미너를 낼 수 있는 食生活의 基本에는 다음과 같은 3原則을 들 수 있겠다.

- ③ 더 많은 脂肪을 攝取할 것
- ④ 優秀한 蛋白質을 充分히 攝取할 것
- ⑤ 비타민類의 攝取를 더 늘릴 것

여러가지 食品에는 均衡이 잡혀야 한다.

이 영양소의 均衡을 維持하기 위해서는 누구나 理解하기 쉬운 分類法으로 3原食을 例로 들 수가 있다.

交通信號의 信號燈을 보면 위에서 차례로 빨강, 노랑, 파랑색으로 되어 있는데 이 세가지 色の 指示를 잘 지키지 않게 되면 交通事故는 나게 마련이다.

食生活도 마찬가지로여서 3原食을 균형있게 먹지 않으면 營養失調에 빠질 것은 너무나도

편한 일이다.

비타민缺乏이라는 영양실조狀態가 되면 別다른 運動이나 勞動을 하지 않았는 데도 이른바 봄을 타서 졸게 되고 피로를 느끼게 되는데 이것이 交通事故와 다를바가 없는 것이다.

그렇기 때문에 빨강, 노랑, 파랑의 3原食을 調節하면서 여러가지를 적게 먹는일이야말로 人間의 健康을 維持하며 짧게 오래 사는 原則이 되는 것을 우리는 알아야 하는 것이다.

한가지 종류만을 偏食하게 되면 健康이 維持 안될 뿐아니라 腦의 營養은 極端的인 失調에 빠져 머리가 나빠져 國家間的 競爭에서도 落伍가 될 것이다.

食品의 價値와 그 選擇

合理的인 食生活를 하기 위해서는 消費者가 食品의 眞價를 알고 그 選擇에 蹉跌이 없어야 한다.

食品의 참다운 價値와 그 選擇에 있어 考慮해야 할 點들은 다음과 같다.

① 營養價値

食品을 攝取하는 主要한 目的은 身體의 營養을 保障하기 위한 것이므로 우선 營養價가 높아야 한다.

5大營養素(① 蛋白質, ② 脂肪, ③ 炭水化合物, ④ 無機鹽類, ⑤ 비타민)의 配合이 잘되어 있고 消化·吸收·同化가 쉬워 營養목적을 充分히 達成할 수 있는 것이 좋다.

② 嗜好的性質

飲食物을 먹을 때에는 快感을 느껴야 한다. 即 겉모양·색깔·香味等 여러가지 嗜好性을 改善하게 되면 食慾을 增加시켜 消化液의 分泌를 促進시키므로 營養素의 攝取利用量을 크게 하고 있고 會食하는 사람들의 親睦을 두

틈게 하는 등 여러가지 利益이 있다.

③ 衛生的性質

食品中에는 흙이나 모래와 같은 夾雜物, 毒性物質, 病原菌, 寄生蟲 등이 들어 있지 않아야 하는 것은 당연한 일이다.

④ 經濟的性質

現在 우리나라에서는 生活費의 約 50%가 食費로 쓰이고 있다.

食費로 支出할 수 있는 액수는 限度가 있으므로 좋은 食品을 값싸게 얻을 수 있게 노력을 하는 것이 슬기로운 生活態度가 될 것이다.

⑤ 實用的性質

食品은 加工·調理·貯藏·運搬 등이 간편하며 實用的인 것이 좋다.

頭腦開發을 위한 食品

머리가 좋아진다는 것은 누구나 바라는 일이다.

國家的인 見地에서도 先進國의 隊列에 끼리면 優秀한 頭腦가 무엇보다도 必要한 것이다.

食品과 頭腦와 體力은 三位一體의 關係에 놓여 있는 것이다.

머리를 東쪽으로 向해서 자연 머리가 좋아진다는 보리수나무 밑에서 休息을 하면 좋아진다는 등 東西洋을 莫論하고 迷信的인 것이 매우 많다.

그러나 科學的인 面으로 생각하면 腦의 營養이 되는 食品에 큰 營養이 있음을 짐작할 수 있다.

다른 身體器官이나 마찬가지로 腦도 構成單位는 細胞이다.

사람의 腦는 出生했을 때 140億가량의 腦細胞를 갖는다고 한다.

이렇게 많은 腦細胞가 모두 活動하지는 않으며 어린아이의 경우 數%, 成人이 고작 25% 정도만 活用하고 있다고 한다.

腦의 무게나 주름을 가지고 머리가 좋고 나

쁨을 말한 적도 있었으나 지금 大腦生理學에 신 잡자고 있는 75% 이상의 細胞를 活用하는 것이 焦點이 되어 있다.

머리가 좋다는 것은 腦細胞속에서 推進力과 抑制力의 反復이 잘 이루어 지기 때문이라고 한다.

推進力과 抑制力사이의 往復이 쉽게 이루어지면 머리의 움직임이 잘 된다는 것이다.

여기에 비타민 B₁, B₁₂가 加勢하면 推進力이 생긴다고 한다.

비타민 B₂와 Pantothenic acid가 作用하면 抑制力이 생긴다고 한다.

이 억제력은 만들어질 때 에너지를 그 다지 必要로 하지 않으나 다른 한편인 推進力을 만들 때에는 매우 많은 에너지를 必要로 하는 것으로 알려져 있다. 그러기 위해서는 血液中の 酸素가 많이 消耗된다.

即 腦細胞에는 항상 酸素를 갖는 血液이 보내져야 하는 것이다.

綜合해서 말하면 腦가 活潑하게 作用하려면 Glutamic acid, 비타민 B₁, B₁₂, B₂, B₆, Pantothenic acid와 充分한 酸素가 必要한 것이다.

이들을 특히 많이 가지고 있는 代表的인 食品들을 例舉하면 다음과 같다.

B₁: 쌀 胚芽, 生채소, 豆類, 豚肉

B₂: 牛乳, 肝, 달걀

B₆: 大麥胚芽, 生채소, 酵母

B₁₂: 된장, 간장, 김, 조개류

판토텐酸: 生채소, 뿌리채소, 酵母

위에서 말한 여러가지 面을 綜合해서 食品調理와 加工 및 貯藏을 하도록 努力하면 國民의 體位와 頭腦는 向上되어 밝은 來日을 期約할 수 있을 것으로 믿어 마지 않는다.

바로 그러한 重責을 지고 있는 것이 食品工業임을 우리는 깨달아야 할 것이다.