

운동능력을 최대한도로 발휘할 수 있도록 조화있게 만든 영양운동선수식, 신체적, 생리적 기능감퇴를 보완하여 각종 질병을 예방하고 적절한 영양을 공급하여 건강한 노년 생활을 유지시키는 노인식, 영양섭취의 부족 또는 불균형, 과잉영양, 대사장애 등의 식사와 관련된 질병에 대해 예방 및 치료와 건강유지 목적으로 정상적인 식사형태를 특수상황에 맞게 수정한 병인식등 얼마든지 조리하는 방법에 따라 변화가 가능한 식품이다.

봄철에 풍성한 비타민이 듬뿍 들어 있는 딸기로 만든 잼을 발라 드실 수 있는 잼, 샌드위치, 신선한 야채나 과일르 만든 사라다 샌드

위치, 소세지나 햄 등으로 만든 햄 샌드위치, 버터·마아가린·치즈 등으로 만든 토스트, 계란, 토스트, 햄버거 등으로 기호, 직업, 건강상태에 따라서 손쉽게 조리가 가능한 식품을 얼마든지 만들 수 있다.

값비싼 음식이라야 영양가가 높은 것이 아니고 영양가 높은 음식이 반드시 값비싼 음식도 아니다.

기초식품이 골고루 들어 있는 균형식으로 국민체위향상과 국민영양을 높이는 것이 소비자들과 생산자와 국가가 해야 할 큰 과제인 것이다.

밀가루 食品의 利点

劉 哲 植

<<株>鮮京 農水産部>

우유나 야채, 감자등을 곁들여 밀가루 食品을 주식으로 하는 국민들은 하루의 충분한 에너지원, 즉 단백질, 비타민, 미네랄 등을 섭취할 수 있다.

밀가루食品은 현재 4대 영양 식품의 하나로 중요한 역할을 담당하고 있다. 영양이 강화된 혹은 전립을 사용한 곡물 식품은 미국 농무성 영양지도 관계의 4클럽 가운데 그 하나를 이루고 있다. 그 4클럽이란 (1) 영양 강화된, 혹은 전립을 사용한 곡물 식품 (2) 과일과 야채 (3) 고기, 생선, 달걀, 가금류, (4) 유제품

(乳製品) 등이다. 과학적 분석으로 이들을 충분히 먹으면 건강한 생활을 즐기는 데 필요한 영양소는 담뱃 섭취할 수 있는 것이다.

미국은 매우 풍요한 나라이며, 더우기 기술 문명이 고도로 발달되어 있어 소비자들은 상기(上記)한 식품을 생(生)으로, 냉동(冷凍)으로, 통조림으로 혹은 그 밖의 보존식 형태(保存食形態), 인스턴트 식품등 여러 형태로 입수할 수 있다.

결국 시판(市販)되고 있는 영양제의 도움을 받지 않고라도 미국 사람들은 그날 그날의 식사에서 충분한 에너지원(源), 즉 단백질·바

타민·미네랄 등을 섭취할 수 있는 것이다.

미국에서 식품의 종류와 양이 이처럼 풍부하다는 것은 밀가루 식품으로서는 매우 유리한 현상이다. 왜냐하면 밀가루 식품은 다른 여러 식품에 대해 매우 훌륭한 반려(伴侶)가 되기 때문이다.

빵, 면류 수제비등 밀가루食品은 대중적이고 손에 넣기 쉬우며 값도 싼데다가 단백질, 에너지 원, 칼슘은 물론이고 영양 강화에 의해 비타민 B군(群), 철분 따위의 영양소까지도 훌륭히 제공할 수 있는 것이다.

빵 종류의 경우 그것이 포함하고 있는 칼슘은 여러 가지 원료로 이루어져 있다. 우선 대부분의 경우 분유(粉乳)를 사용하며 더 나아가 칼슘을 사용한 생지조정제(生地調整劑)나 노화방지제(老化防止劑)를 사용할 경우도 있다.

분유 4%를 넣은 빵 1군에서 약 4백mg의 칼슘을 섭취할 수 있다. 이 양은 미국국립과학원 연구협의회 식품영양부가 인정하고 있는 1일 최저 필요량의 반인 것이다. 농무성의 조사(1955년에 행한 세대별 식생활 수준 조사)에 의하면 국민의 칼슘 원으로서 곡물 식품은 유제품 64%의 다음 가는 16%라는 비율을 담당하고 있다는 사실이 밝혀졌다.

가정에서 빵이나 과자를 구울 때도 밀크를 사용하는 경우가 많기 때문에 훌륭한 칼슘원이 되는 것이다. 또한 셀프·라이징 가루나 인산염(磷酸鹽)을 가미한 가루에 있어서는 앞서 말한 바와 같이 그 첨가하는 물질에 칼슘이 포함되어 있다.

또한 빵 및 라면류를 위시한 밀가루 제품은

단백질원으로서도 중요하다.

밀가루의 영양가를 쌀, 보리와 비교해 보면 표와 같다. 밀가루의 단백질의 질(質)은 쌀보다 못하다고 하지만 함유량은 훨씬 많다.

아침식사를 빵으로 하고 도시락을 샌드위치 정도로 싣다면 아침식사 준비는 분주하지 않을 것이다.

밀가루는 쌀보다 영양학적으로 단백질, 군기름, 칼슘, 철분 등이 우수하다. 비타민 A나 비타민 C는 모든 곡류에서 찾아 볼 수 없는 것이고, 탄수화물이 쌀보다 조금 부족할 뿐이다. 그러나 우리나라 사람의 식생활에 있어서 탄수화물에 대한 염려는 필요없다고 본다. 오히려 빵을 먹게 되므로서 거기에 따르는 부식, 즉 버터 특히 우유 등으로 영양가를 높일 수 있다. 버터나 우유 대신에 값이 싼 두부나 콩비지 또는 멸치 등을 통해서도 단백질 같은 영양소를 충분히 취할 수 있을 것이다. 또, 분식은 경제적으로도 절약이 된다.

분식의 한계를 빵으로 하는 경우, 밥과 거의 비슷한 비용이 들고 조리 방법에 따라서는 더 많이 들 수도 있지만, 인체에 유리한 영양적인 면에서 결코 비싸다고는 할 수 없다. 더구나 면류, 수제비 등에서는 비용이 밥보다 훨씬 적게 든다.

학생들의 도시락 문제에 있어서도 아침 식사를 빵으로 하고 도시락을 밥으로 싣다면 이 중 취사로 노동과 시간이 더 필요할 것 같지만, 실제로 있어서는 그렇지도 않다.

아침에 일어나 빵을 썰어서 버터, 잼, 우유

쌀과 밀가루의 영양 비교(100g당)

영양소 식품	열 량	단백질	지 방	칼 슴	철 분	인	비 타 민		
							A ₁	B ₂	니코틴산
쌀	칼로리 344	g 6.5	g 0.4	mg 24	mg 0.4	mg 147	mg 0.10	mg 0.05	mg 1.5
밀 가 루	354	11.2	1.4	46	1.6	220	0.28	0.07	3.0

쌀과 밀가루의 소화율 비교

품목	구분	계 분 (搗精) 정 도	소 화 율	
			입 식 (粒食)	분 식 (粉食)
밀 가 루	현 맥(玄麥)	100%	65%	88%
	강 력 분	93%	72%	91%
	중 강 력 분	85%	80%	95%
	중 력 분	80%	85%	97%
쌀	현 미(玄米)	100%	64%	90%
	반도미(半搗米)	96%	95.5%	94%
	7부미(分米)	94%	96.5%	95.5%
	백 미(白米)	92%	98%	98%

등과 접시, 칼, 포오크 등을 큰 쟁반에 담아서 방에 들여 놓아서 식구 각자가 자기 몫을 덜어서 먹도록 하고 주부는 전날 저녁에 씻어 놓은 쌀을 냄비에 올려 놓고 밥이 될 동안 가족과 함께 식사를 들 수 있다.

이렇게 하면 밥으로 아침을 하는 것보다 복잡하지도 않고 주부의 수고를 덜 수도 있을 것이다. 그리고 아침도 빵을 먹고 도시락도 샌드위치로 싣다면 주부의 아침 시간을 거의 다른 일에 쓸 수 있고 수고도 훨씬 덜 수 있다.

그리고 대개 가정에서 하루를 보내는 사람은 점심 식사를 아침에 먹다 남은 식은 밥과 반찬을 먹게 되는데, 이것보다는 분식으로 면류나 수제비를 만들어 먹는 것이 식욕도 돋굴 뿐만 아니라, 영양도 좋고 반찬이 필요없는 간단한 식사를 할 수 있을 것이다.

밀가루음식은 이와 같이 값이 싸면서도 영양가에 있어서 우수하고 그러면서도 시간을 절약하고 수고를 덜 수 있다는 점에서 장려할 만한 것이다.

우리 국민은 매일 평균 하루 한사람이 350g의 쌀을 소비한다. 그러나 밀가루를 먹는 여러 나라에서는 그 전분 소비량이 훨씬 적다. 즉 미국이 152g, 영국 212g, 독일 160g, 프랑스 274g 등이다.

이것을 비겨 볼 때 우리의 위장에는 다른 식물의 섭취능력이 거의 불가능하게 쌀이 많

각국 1일 1인당 칼로리 섭취량

나 라 이 름	칼로리 섭취량	섭취량중 곡물에 의한 섭취 비율
미 국	3,140cal	24.6%
스 위 스	3,150cal	35.4%
덴 마 아 크	2,970cal	34.8%
인 도	1,990cal	68.8%
일 본	2,320cal	72.1%
우 리 나 라	2,238cal	73.0%

이 차 있다는 이야기가 되는데, 여기에 비하여 다른 나라 사람들은 밀가루 이외에도 다른 곡물을 많이 섭취하여 살아 가고 있다는 말이다.

밀가루를 상용하는 구미(歐美) 여러 나라의 상태는 일반적으로 체위(體位), 체력(體力)이 향상되고 있다. 또한 그들은 문화적으로도 각종 발명(發明), 발견(發見)에 위대한 업적을 남기고 있고 또 발전해 나가고 있다. ■