



문 한 가족의 건강을 책임져야 할 가정주부입니다. 균형잡힌 식단을 꾸미려면 어떻게 해야 하는지요. 그리고 우리나라 식생활에 있어 고쳐야 할 점이 있다면 알고 싶습니다.

답 균형있는 식사란 우리몸에 필요한 열량, 각종 영양소가 질적, 양적으로 고루 배합된 우수한 식사를 말한다. 바람직한 건강을 도모하여 육체적, 정신적, 사회적으로 행복하고 생산적인 삶을 영위하려면 먼저 매일의 식사를 통하여 균형잡힌 영양을 섭취해야 할 것이다.

오늘날 우리의 식생활 양상을 살펴보면 전통적인 식습관 또는 서구식 식이문화의 영향으로 인한 국민영양상의 문제점을 인식하게 된다.

즉 도시 일부 고소득층에서의 과잉 영양섭취로 인한 비만증, 각종 성인병의 발생을 증가와 일부 농어촌 지역 또는 도시 저소득층에서 볼수 있는 영양장애등은 국민건강의 저하로 국가발전의 원동력에 장애요인이 되고 있다. 따라서 균형식에 대한 개인적인 차원에서의 그 중요성 인식과 국가적 차원에서의 영양지식에 대한 홍보교육이 강화되어야 할것이다.

물론 우리가 항상 균형잡힌 식사를 한다는 것이 쉬운 일은 아니지만 이를 위해 각 개인이 가족의 영양필요량에 알맞은

식품과 양을 선택하고, 합리적인 조리방법, 올바른 식습관의 형성 등을 익혀가야 할 것이다.

1. 에너지가 되는 열량원

에너지가 되는 열량원으로 탄수화물, 지방, 단백질을 들수 있다. 영양적으로 훌륭한 식사는 섭취하는 총 에너지의 60~65%를 당질로, 15~20%를 지방으로, 20% 정도를 단백질로 공급해 주어야 한다.

첫째 탄수화물 식품은 곡류, 감자, 고구마류 등인바 탄수화물의 소화를 위해서는 비타민B₁이 필요한데 이 영양소는 보리, 밀, 콩 등에 들어 있으며 특히 쌀눈에 많이 함유되어 있으므로 쌀을 너무 하얗게 도정하지 말고 밥을 지을때도 잡곡을 섞도록 한다.

둘째 지방질 식품으로는 참기름, 들기름, 면실류 등의 식물성유지류와 버터, 육류, 어류에 함유된 동물성지방으로 구분된다. 지방은 체내에서 소화되면 지방산이라는 형태가 되는데 이 지방산에는 포화지방산과 불포화지방산의 두 종류가 있다. 이중 포화지방산은 간장에서의 콜레스테롤 합성을 촉진시키는 역할을 하며, 불포화지방산은 콜레스테롤을 분해



하여 담즙산이나 호르몬등 다른 물질로 전환시키는 역할을 한다. 우리가 흔히 불포화 지방산을 많이 섭취해야 한다고 말하는 것이 여기에 근거한 것이라고 하겠다.

일반적으로 동물성지방에는 포화지방산이 많고 식물성과 어패류의 지방에는 불포화 지방산이 많다고 생각되고 있다. 따라서 최근, 우리나라에서도 식생활이 서구화되어가고 지나친 육류 선호 경향등으로 육류의 소비량이 많은 도시의 일부 계층이나 젊은이에게서 고콜레스테롤치에 의한 질병이 많고 곡류와 채소류가 주식인 일부 농어촌 지역 또는 도시 저소득층에게는 저콜레스테롤에 의한 뇌졸중과 같은 질병이 많은 이유를 여기서 설명할 수 있다.

최근 우리나라에서도 식생활이 서구화되어가고 생활수준이 향상됨에 따라 우리나라의 식생활도 크게 변하여 육류 소비가 부쩍 늘어가고 있기는 하지만 아직도 우리나라의 지방섭취량은 구미권에 비하면 적은양에 지나지 않는다. 결국 아직 우리나라는 전통적인 식생활에서 완전히 벗어나지 못했다고 하겠다.

따라서 콜레스테롤치가 높아질까봐 콜레스테롤 함량이 높은 식품은 먹지 않는다는 등의 그릇된 인식보다는 오히려 콜레스테롤치가 너무 낮아도 위험하다는 사실을 상기하고 균형을 깨뜨리는 식생활은 지양해야 할 것이다. 너무 낮지도, 높지도 않은 콜레스테롤치를 유지하기

위해서는 포화지방산이 많은 동물성지방과 불포화지방산이 많은 식물성지방의 섭취를 1:1~1.5의 비율로 하는 것이 가장 바람직하다고 보고 있다.

2. 신체조직의 구성소

새로운 신체조직을 만들거나 오래된 조직을 보수하는 역할을 하는 영양소는 육류·어류·난류·두류와 우유 및 유제품 등에 들어있는 단백질과 골격을 만드는데 필요한 칼슘·인과 같은 무기질이다.

동물성 단백질 식품은 값이 비싼편이지만, 쉽게 구입할 수 있는 두류에는 양질의 단백질이 많이 들어 있으면서 가격 또한 저렴하여 고기대신 콩을 많이 먹으면 고단백 섭취의 우수한 식사를 할 수 있다는 잇점을 상기해야 하겠다. 그러나 체내에 반드시 필요한 필수 아미노산은 동물성 단백질에 들어 있으므로 동물성 단백질의 섭취를 소홀히 해서는 안될 것이다.

단백질 식품인 고기나 생선을 조리하는데 있어 몇가지 주의할점은 고기나 생선을 구울때 태우게되면 유해물질이 발생하므로 태우지 않도록 하며 생선을 졸일때 식초를 조금 넣고 오래 졸이면 뼈까지 연하게 물러져 뼈째 먹을수 있게 되므로 칼슘의 좋은 근원이된다.



3. 생리 기능의 조절소

체내에서 일어나는 생리기능을 조절하고 정상을 유지시키는 역할을 하는 영양소는 비타민, 무기질, 효소, 호르몬 등인데 채소·과일류에 이와같은 영양소가 많이 함유되어 있다. 시금치, 당근, 풋고추, 상치등 녹색채소에는 비타민 A, C, 철분, 칼슘이 많이 들어있다.

또한 야채류에는 섬유소가 많이 들어있는데 이 섬유소는 대장운동을 원활하게 하여 변비·대장병변을 감소시키며 소장내의 콜레스테롤을 흡수하여 몸밖으로 배설시켜 콜레스테롤치를 저하시키는 역할을 한다.

비타민은 물에 쉽게 녹거나 열에 쉽게 파괴되므로 조리시 영양소가 손실되지 않도록 하며 김치는 조금씩 담가 시지않게 먹도록 하여야 한다. 채소류는 조리시 센불에다 물을 조금만 붓고 빨리 조리해야 하며 국물까지 먹어야 음식에 있는 영양소를 모두 섭취하게 되는 것이다.

균형식은 예방주사에 비유된다. 예방주사를 맞으면 전염병에 쉬 걸리지 않듯 균형잡힌 식사를 하면 결코 영양결핍증

에 걸리지 않을뿐 아니라 다른 질병에 대한 저항력도 커진다.

우리나라 국민의 그릇된 식습관으로는 다음과 같은 몇가지 점을 지적할 수 있다.

우리의 주식인 곡류에는 주로 탄수화물이 많이 들어있는데 이러한 주식위주의 식습관은 각종 영양소가 많은 부식을 적게 먹게되어 여러 영양소의 부족 상태가 야기되기 쉬우며, 음식을 너무 짜게 먹음으로써 생기는 염분과잉은 고혈압의 근원이므로 1일 염분 섭취는 10g이하로 하는것이 좋다. 음식을 짜게 뿐만 아니라 맵게 먹는 우리의 식습관이 지속되면 위궤양이 되기 쉬우며 위암으로까지 발전하고 심장병, 신장병등의 원인으로도 작용하므로 이러한 식습관은 개선되어야 할것이다.

결과적으로 적당한 식품선택과 합리적인 조리방법, 올바른 식습관으로 균형잡힌 식생활을 함으로써 국민체위향상, 질병이환을 감소, 어린이의 두뇌발육 촉진, 작업능력향상등의 효과를 얻을 수 있으며 나아가서는 국가발전에 기여하게 될 것이다. [2]

〈건협 서울지부부속의원장 이증범 박사〉

● 건강표어 ●

건강도 예방에서 재난도 예방에서

● 한국건강관리협회 ●