

# 기초 식품군 여행

## 우유와 건강

우유는 완전해 가까운 식품이라는 말이 있을 정도로 가장 이상적인 건강영양식품이다.

우유가 우리의 건강을 유지·증진하는 데에 필요한 거의 모든 영양소를 우리가 필요로 하는 비율대로, 또 소화 이용되기 쉬운 형태로 가지고 있다는 말이다.

우유에는 건강 증진 효과가 큰 칼슘, 비타민 B2, 유단백질 등의 영양소가 많은 것은 물론이고 각 영양소가 균형 있게 들어 있어서 영양과 건강을 보장해주며 어느 한가지 영양소를 과다하게 섭취하는 것을 방지하고 있다.

특히, 우유에 많은 칼슘은 자라나는 어린이뿐만 아니라 모든 나이의 성인(특히, 임산부와 노인)들에게도 매우 중요한 영양소이다.

보통 성인은 뼈안에 있는 칼슘의 약 20%가 1년간에 교체되며 특히 부녀자는 임신 및 분만 후의 비유 등으로 인해 칼슘의 요구량이 더욱 높아진다.

신생아는 어머니의 몸으로부터 필요한 칼슘을 얻

으므로 젖을 먹이는 어머니의 칼슘 요구량이 가장 높다.

또 노인들, 특히 할머니들은 늙어 감에 따라 칼슘, 인 등의 소화 흡수율이 나빠지므로 칼슘의 섭취가 부족되기 쉽고 골다공증 등 많은 문제를 일으키게 되는데, 이들에게 우유는 가장 좋은 칼슘 보충 식품이다.

우유와 유제품은 소화가 잘 되어 위에 부담을 주지 않으며 위의 건강을 증진하고 위점막을 보호해 준다고 한다.

우유와 크림은 다른 식품과는 달리 위산 분비를 촉진하지 않으며 오히려 산을 중화시키는 완충 작용을 하고 위지방은 위 속의 산과 점막 사이에 물리적인 피막을 형성함으로써 위점막을 보호한다.

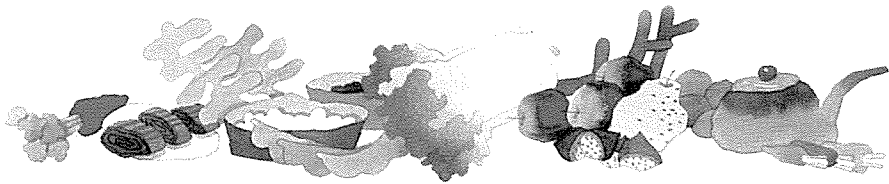
우유를 꾸준히 마시면 위암의 예방에 도움이 된다고 하며 실제로 우유를 항상 마시는 사람에서는 위암의 발생이 아주 적다고 한

다.

우유를 늘 마심으로써 장내 젖산 박테리아의 생장이 촉진되며 장의 생리와 건강이 좋아지고 장내용물이 산성으로 되어 무기질의 흡수가 향상되고 유해미



우유는 가장 이상적인 건강영양식품이다. 우유가 완전해 가까운 식품이라는 말은 우유가 우리의 건강을 유지, 증진하는 데에 필요한 거의 모든 영양소를 우리가 필요한 비율대로, 또 소화 이용되기 쉬운 형태로 가지고 있기 때문이다.



생물의 생장이 억제된다.

젖산박테리아에 대한 관심은 19세기 후반 러시아 태생의 메치니코프(Metchinikoff; 1845~1916)가 발칸 지방에 장수자가 많은 원인이 젖산박테리아에 의해 발효된 불가리아 발효유를 늘 먹기 때문이라고 주장한 후부터이며, 이 박테리아의 유익한 작용에 대해 오늘날에도 수많은 연구가 진행되고 있다.

모유를 먹는 유아는 장내 미생물의 90%가 비휘더스(Bifidus) 박테리아를 포함한 젖산박테리아이며 이들은 다른 유해미생물의 번식을 억제하여 유아의 장기 건강을 좋게 해준다.

더욱이 오늘날에는 항생물질에 대한 내성이 강해져서 공중 위생에 큰 위협이 되는 대장균, 살모넬라균 등 기타 유해 미생물에 의한 설사 등도 젖산박테리아에 의해 치료가 된다는 것이 밝혀져 젖산박테리아의 유익한 작용에 대한 관심이 고조되고 있다.

항생제의 복용은 종종 소화장기 내의 젖산박테리아 수를 줄이고 장내 미생물균총의 균형을 깨뜨려 불쾌감과 장기 질환을 일으키지만 항생제 치료 후 즉시 요구르트 등을 섭취하면 장내 미생물균총을 빨리 정상화 할 수 있다.

현대인이 가장 두려워 하는 심장병의 주된 원인은

최근에 우유·탈지유·발효유 등이  
혈중 콜레스테롤의 함량을  
저하시킨다는 사실이 알려지고 있다.  
오히려 동맥경화증이나  
심장병의 원인으로서 과도한 흡연,  
설탕이나 커피의 다량 섭취,  
사회적인 스트레스, 운동 부족,  
유전적인 요인 등이  
더 큰 영향을 준다고 한다.

동맥경화증이다., 이는 콜레스테롤 (Cholesterol)이 혈관 벽에 침착되어 일어나며 식품에 의한 콜레스테롤의 섭취가 좋지 않다고 한다.

보통 음식은 하루 약 0.5g 정도의 콜레스테롤을 공급하나 채식만 하는 사람은 그들 몸이 요구하는 모든 콜레스테롤을 자체적으로 생산하고 있다.

심장병은 혈중 콜레스테롤 함량이 낮은 사람에서도 발생할 수 있으며, 혈중 콜레스테롤 함량이 높은 사람이 오히려 장수하는 예도 있다.

더욱이 하루 1 리터의 우유를 섭취해도 기껏 140mg의 콜레스테롤을 섭취하는 정도이므로 미국심장병협회의 권장 수준인 300mg에도 미치지 않는다. 따라서 우리 나라 국민의 우유 섭취량(1인당 연간 46kg)을 생각할 때 콜레스테롤 때

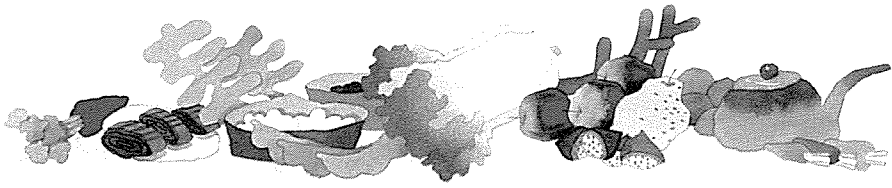
문에 우유를 걱정할 필요는 없다고 할 수 있다.

한편 최근에 우유·탈지유·발효유 등은 혈중 콜레스테롤의 함량을 저하시킨다는 사실이 알려지고 있다. 오히려 동맥경화증이나 심장병의 원인으로서 과다

한 흡연, 설탕이나 커피의 다량 섭취, 사회적인 스트레스, 운동 부족, 유전적인 요인 등이 더 큰 영향을 준다고 한다.

당뇨병 환자는 무엇보다도 환자 자신들이 섭취하





는 음식을 잘 조절해야 하는데,

첫째, 단백질·탄수화물·지방의 비율이 잘 균형된 식사를 할 것.

둘째, 개인에 따라 적당한 인슐린 투약.

셋째, 에너지 균형이 유지되도록 규칙적인 운동과 휴식을 취할 것 등이다.

우유 속에는 아주 적당한 비율의 단백질, 탄수화물, 지방이 함유되어 있으므로 특히 당뇨병 환자에게는 매우 가치있고 권장할 만한 식품이라고 한다. 더욱이 유지방과 무지 고형분의 농

도는 원할 때는 언제나 여러 가지 다른 유제품을 섞어 사용함으로써 쉽게 변경시킬 수도 있다.

유지방은 자연적인 유화성때문에 소화되기 쉬우나 담석을 가진 사람은 지방 함량이 높은 버터, 아이스크림 등의 유제품의 섭취를 삼가고 기타 지방이 적은 발효유나 탈지유 같은 유제품을 섭취해야 한다.

유당 소화효소 결핍 현상이란, 우유를 수천년 동안 먹어 온 서구인에서는 거의 나타나지 않으나 유아기가 지나면 거의 우유를 먹지 않는 동양인이나 아프리카의 흑인에서는 작은 창자의 상피 세포에서 분비되는 유당분해효소가 후천적으로 퇴화되어 2당류인 젖당을 소화시키지 못하고 장기로 내려가 미생물에 의해 분해 이용됨으로써 가스가 발생하고 약한 복통이나 설사를 일으키는 현상이다.

유당분해 효소가 퇴화된 사람도, 어떤 일정 기간 우유를 계속해서 먹음으로써 장내의 유당분해효소 함량이 증가하지는 않지만 유당을 이용하는 장내 미생물의 변화 등으로 인하여 유당 거부 현상이 사라지

므로 우유를 조금씩 점차적으로 늘려 가면서 마심으로써 이러한 현상을 이겨낼 수 있다고 한다.


유당소화장애가 있는 사람은 유당 함량이 낮은 유제품인 요구르트, 치즈를 사용하거나 우유를 마실 때 유당분해효소가 함유된 소화제를 같이 먹거나 우유 제조 과정에서 유당을 분해시킨 제품을 사용함으로써 우유의 장점을 쉽게 이용할 수 있을 것이다.

우유 알러지는 우유 중의 단백질(락토알부민 등)에 매우 민감한 사람에게 나타나는 증상이다. 그

리나 우유를 열처리하면 이러한 알러지성 단백질을 어느 정도 변경시킬 수 있다.

우유 알러지 증상은 보통 장관과 피부에 종종 나타나지만 알러지성 아이들 중에 우유 알러지를 일으키는 아이들은 대

부분의 우유 알러지가 없으므로 2세 이하의 유아에게서만 주의할 필요가 있다.

우유는 충치를 일으키지 않고 오히려 칼슘의 섭취를 늘리므로서 치아를 튼튼하게 해준다고 한다. 다만 설탕이 많이 함유된 과실맛우유, 발효유 등을 먹고 치아를 잘 관리하지 않으면 치아 건강에 좋지 않은데, 이는 우유 성분 때문이라기보다 설탕 때문이므로 설탕이 많이 들어간 식품을 섭취한 후에는 이 관리를 잘 하도록 어린이들을 교육해야 된다. 

김현옥 · 서울대학교 농과대학 교수

