

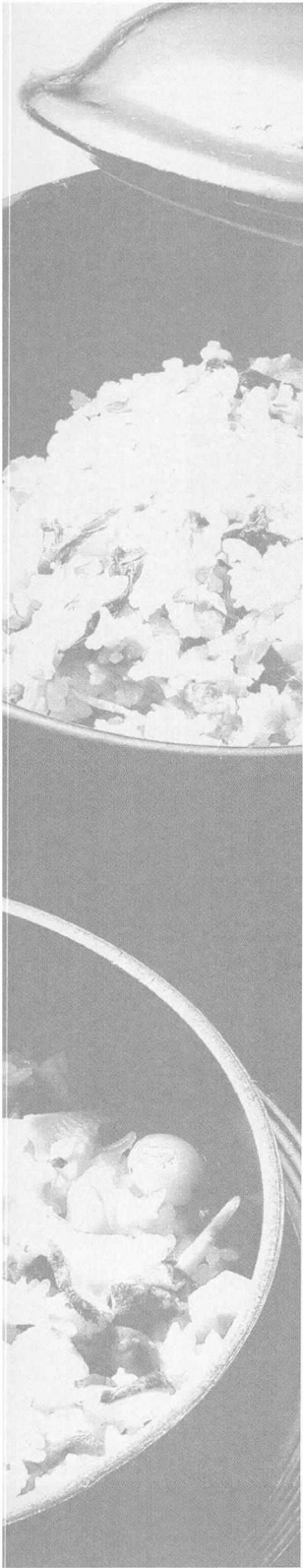


알코올과 식품

술은 영양이나 건강 유지를 위해서보다 스트레스 해소나 사고 등을 목적으로 오래 전부터 애용해 오던 기호품이다. 다른 기호품과의 차이점은 음식과 같이 일단 섭취하여 몸 안으로 들어가면 되돌릴 수 없을 뿐 아니라, 지나치면 건강상문제가 생길 수 있으며, 습관화되기 쉽다는 점 등을 들 수 있다. 술이 건강과 영양 상태에 영향을 주는 정도는 음주량이나 음주습관에 따라 크게 차이가 난다.

알코올은 탄수화물이나 지방, 단백질과 같이 높은 열량을 내는 식품이다. 그러나 술에는 우리 몸 안에서 열량의 급원식품으로 이용될 때 반드시 필요로 하는 무기질과 비타민이 거의 없을 뿐 아니라, 다른 영양소의 흡수와 대사를 억제하는 등의 부작용을 나타내므로, 적정량 이상을 마시는 경우 술은 이미 식품이 아니다. 즉, 술은 그것으로부터 섭취하는 알코올의 양에 따라 식품이 되기도 하지만 중독성을 지니므로 약품 혹은 중독성 물질로 작용할 수도 있다. 알코올의 과량 섭취시 영양 상태에 미치는 효과는 영양의 불균형과 영양소 흡수 장애의 관점에서 생각해 볼 수 있다. 술로 배를 채우는 습관이 들면 식사를 제대로 하지 않음으로써 대부분의 영양소 섭취 부족으로 인한 영양의 불균형을 초래하게 된다.

식품으로서의 알코올은 1g당 7.1kcal의 열량을 내는데, 이 양은 당질과 단백질의 4cal/g보다 훨씬 많으며, 1g당 9cal의 열량을 내는 지방에 근접하는 정도로 높은 열량이다. 그러나 이들이 대사되는 과정에 필수적으로 요구되는 비타민과 무기질 등이 없다.



적절한 안주 없이 많이 마시게 되면 알코올뿐 아니라 다른 열량 영양소들이 정상적으로 대사되지 못하고 이로 인해 생기는 부산물이 인체에 해로운 영향을 주게 된다. 이러한 식품들은 소위 'empty calorie food'로 불리는데, 대표적인 예가 사탕이나 탄산음료 등이며, 알코올 또한 여기에 속한다. 따라서 술을 많이 마시는 사람들의 경우 칼로리의 섭취는 많아지는 반면 다른 영양소의 섭취는 부족한 경우가 허다하며, 특히 비타민 A와 비타민 C · 티아민 · 칼슘과 철분의 섭취가 부족되기 쉽다.

술 종류별 알코올 함량

종류	알코올농도(%)	용량및열량(cc)	알코올함량(g)	열량(cal)
맥주	4.5	630	23	165
막걸리	6	1000	50	350
청주	16	390	51	360
포도주	12~14	700	70~75	500~530
소주	25	360	74	525
고량주	40	250	82	580
위스키	40	360	118	840

오래 전부터 술은 애용되어 왔고, 성경에 등장할 정도로 유용한 측면도 있다. 술은 적당히 마시면 혈액순환을 원활하게 하며 소화액의 분비를 자극함으로써 식욕을 증진시킬 뿐 아니라, 기분을 좋게 만들고 사교적으로 만드는 등 사회생활을 하는 데 윤택유 역할을 하기 때문이다. 술의 이러한 장점을 이용하여 생활의 리듬을 유지할 수 있는 현명함은 위에서 언급한 지식만 가지고는 안되며, 술이 친목의 제 1수단이고, 귀찮은 일로부터의 회피 수단이 되지 않는다는 적극적인 인식전환이 요구된다. 바람직한 영양섭취를 위해서는 다양한 식품을 골고루, 균형있게, 그러나 절제하여 섭취하는 것이 필수 요소이다. 식품으로서의 술도 이러한 범주를 벗어날 수 없다.

출처 : 알코올 상식백과