

식품 집중 탐구

우유

골격 강화하고 키 키우는 '완전 식품'

99세까지
88하게

“칼슘 섭취량을 채우기 위해서는 벌치를 다섯 컵을 먹어야 하지만 우유를 제때 마시면 충분히 칼슘을 섭취할 수 있다.”

키가 165cm에 불과한 단신 개그맨 이홍렬씨는 최근 모 방송국의 프로그램에 출연해 두 아들의 키를 177cm 이상으로 키운 비결을 우유에서 찾았다. 그는 “내가 키가 작다 보니 아이들 키에 신경을 많이 썼고, 항상 냉장고에 우유를 가득 채워 놓았다”고 말했다.

우유에 대한 효능은 이미 널리 알려져 있지만 즐겨 마시는 사람들은 적다. 실제로 학교 우유급식률은 전반적으로 50% 정도지만 중·고등학교의 경우 20~28%에 불과하다.

하지만 우유의 놀라운 효능을 제대로 안다면, 물보다는 우유부터 찾게 될 것이다.

미국과 노르웨이 연구진으로 구성된 네슬레 박사팀은 45~84세의 성인 5000명의 우유 섭취량을 분석한 다양한 실험을 진행했다. 이들은 “우유를 하루에 한 잔 씩 마신 사람은 조금 마시거나 아예 마시지 않는 사람보다 심장 기능이 37% 더 좋았다”는 결과를 최근 미국 임상 영양학지에 발표했다.

칼슘·비타민 등 필수 영양소 고루 함유

신장·심장질환 막고 위 보호에도 좋아

연구팀이 참가자들의 심혈관 질환을 예측하기 위해 소변 내 알부민-크레아티닌 비율(ACR)을 측정했더니 우유를 조금 마시거나 아예 마시지 않은 사람은 ACR이 높게 나타났다. ACR이 높다는 것은 신장 기능이 나쁘거나 심혈관 질환 위험이 있다는 것을 의미한다.

이처럼 우유가 신장과 심장 건강에 효과가 있는 것은 우유 안에는 칼슘, 비타민 A, 비타민 D, 단백질, 칼륨 등 9가지 필수영양소가 고루 들어있기 때문이다. 우유 속 비타민 A는 면역 기능을 활성화하고 칼륨과 마그네슘은 심혈관 건강에 좋다.

심장질환은 한국의 사망 원인 2위를 기록하고 있는 대표적인 질병이다. 2002년 통계청 자료에 따르면 심장질환, 뇌혈관질환, 고혈압성 질환 등 순환기질환은 인구 10만 명당 127.8명꼴로 130.7명을 차지한 압에 이어 한국의 사망 원인 2위이다.

또 10대 청소년기에 최소한 하루 2번 우유 등 유제품을 먹은 남녀 아이는 그렇지 않은 아이들에 비해 팔, 다리, 가슴, 골반등의 골밀도 증가가 두드러진 것으로 나타났다.

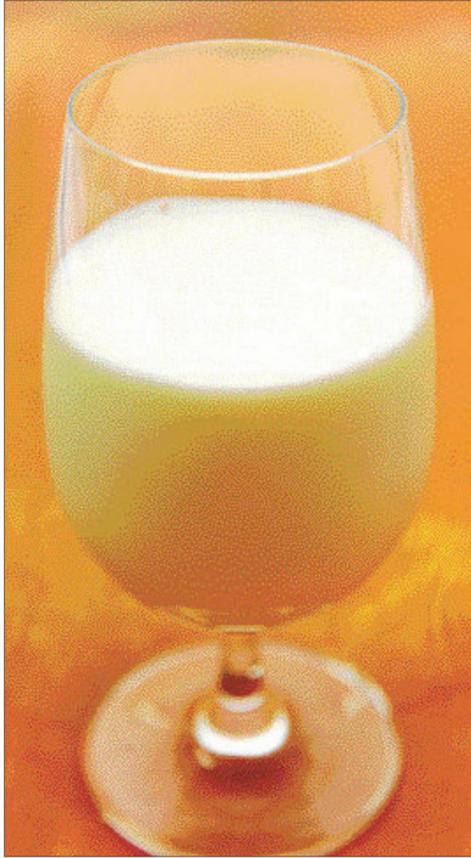
3~5세 아이 106명을 대상으로 1987년부터 1999년까지 추적 관찰한 한 연구 결과를 살펴보면 하루 4번 이상 육식과 다른 단백질 강화 식품을 섭취하는 것이 골밀도를 높이는 것으로 나타났다.

다. 유제품과 단백질은 병행 섭취한 아이는 뼈 밀도가 더욱 높아지고 뼈가 더욱 커진 것으로 조사됐다. 반면 유제품과 단백질이 함유된 식품을 상대적으로 적게 섭취한 아이는 뼈가 가장 가는 것으로 나타났다.

일반 식품 중 칼륨 함량이 많은 것은 채소, 곡식, 감자, 고구마 등 식물성 식품이며 동물성 식품으로는 우유가 대표적이다. 칼륨이 많은 것으로 알려져 있는 사과 100g중에는 칼륨이 100mg이 나 들어 있는데 우유에는 150mg이나 들어있다. 일반적으로 짜게 먹는 한국인의 식사에는 칼륨이나 칼슘이 많이 필요한데 이들 영양소는 항상 부족한 형편이다.

우유는 또 위를 보호해 준다. 위염은 스트레스를 많이 받는 직장인 질병 1위(30%)를 차지하고 있을 정도로 많이 나타난다. 하지만 위염을 대부분 중요한 질병으로 여기지 않고 방치하기 때문에 만성위염이나 심하면 위궤양으로 발전할 수 있다.

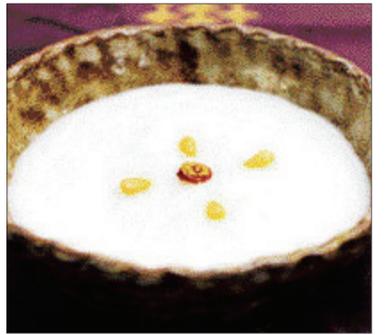
위염의 주범으로 ‘헬리코박터파이로리균’이 꼽히는데 국내 성인의 80%가 이 세균에 감염되어 있다고 알려져 있다. 우유에 들어있는 비타민A는 위점막의 염증을 방지하고 세균의 저항력을 길러준다. 우유를 매일 먹는 사람의 위암 발생률이 낮다는 연구 결과도 나오고 있다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



칼슘, 비타민 B 등의 성분을 풍부하게 함유하고 있는 우유는 심장질환과 위염을 예방해주는 효능이 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▶ 우유 요리

▶타락죽=①찰쌀 또는 멥쌀을 충분히 불린후 건져 말린다. 찰쌀을 곱게 갈아 팬에 한지를 깔고 약한 불에 볶는다 ②물 반컵~1컵을 넣고 끓이면서 멥쌀을 푼다. 물 양의 5~6배 정도 우유를 넣고 죽을 끓여 뜸을 들인 뒤 소금, 설탕, 꿀 등 취향에 맞게 넣어 먹는다.



▶우유 쿠키=①우유, 설탕, 박력분, 바닐라향, 포도씨유를 섞어 반죽을 만든다. ②쿠키 반죽을 쿠키 모양틀로 찍어 180도 오븐에서 구워낸다. ③가루 설탕과 계란 흰자를 섞어 쿠키를 장식할 아이싱을 만든다. 쿠키에 아이싱으로 그립을 그리고 색 설탕으로 장식한다.



▶고구마 우유 케이크=①계란과 설탕, 밀가루, 우유를 넣고 케이크 시트를 만든다. ②우유, 설탕, 전분가루, 소금 약간을 넣고 끓여 커스터드 크림을 만든다. ③고구마는 삶아 으갠 뒤 커스터드 크림과 섞어 케이크 시트 위에 바르고 겉에는 카스테라 가루를 묻힌다.



▶우유 젤리=가루 젤라틴과 우유를 약한 끓인 뒤, 과일이나 양갱 조각을 넣고 틀에 굳힌다.



<도움말=김지현 요리학원 문한식 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



“비타민 E 풍부...유해균 증식 억제 충치 예방”

우유는 ‘가장 완전한 가까운 식품’으로 알려져 있다. 고단백이며, 다양한 비타민이 풍부한 최고의 웰빙 식품이다. 또 거의 모든 무기질을 함유해 있고, 칼슘도 풍부하다. 우유 100cc에는 100mg의 칼슘이 함유되어 있을 정도이다.

‘동의보감’에는 “우유는 가슴이 답답하고 목이 마르는 증세를 다스리고 피부를 매끄럽게 하며, 심장과 폐를 튼튼하게 하고 열독을 없앤다”고 전해진다. 또 “새벽에 일어나 백숙(우유죽)을 먹으면 흉격을 맑게 해주고 위

장 기운을 기르며, 체내의 필수 영양액인 진액을 생성시키므로 하루 내내 맑고 상쾌하고 늙어서 더욱 좋다. 우유죽은 우유 한 되에 멥쌀 찌라기를 약간 넣어서 끓여 상복한다”고 기록되어 있다. 특히 우유 속의 유당이 칼슘의 흡수율을 높여주기 때문에 우유는 몸에 좋다. 칼슘이 부족하면 골다공증이 되거나 산성체질이 되기 쉬운데 평소 우유를 마시면 이를 예방할 수 있다.

또 우유 주성분인 단백질, 유지방, 유당의 소화율은 거의 100%에 가까우며 각종 무기

물과 비타민 등은 우리 몸에 흡수되기 쉬운 상태로 되어 있다. 우유에 함유되어 있는 단백질, 칼슘, 인, 비타민 등은 아이의 성장을 돕는 효과적인 영양소이다.

우유의 베타카로틴, 나이아신, 비타민 B도 인체에 없어서는 안 될 중요 영양소이다. 우유에 풍부한 비타민 B2는 에너지대사를 촉진한다. 부족하면 콧등 주변에 기름이 배거나 모세혈관이 빨갛게 드러나며 입술이 갈라지고 입술이 튼다. 또 우유에 풍부한 비타민 E는 항산화 작용을 강화해 인체의 산화 작용

을 예방하고, 올리브오일은 장에서 소화 흡수되어 비타민 합성, 유해균의 증식 억제, 충치 예방, 간 질환을 예방해 준다.

하지만 우유에는 사람에게 필요한 영양소 중 비타민 C, D, 철분, 식이섬유 등은 부족하다. 또 우유의 ‘유당’이라는 성분을 소화시키기 위해서 ‘락타아제’라는 효소가 필요하다. 이 효소의 유무와 많고 적은은 선천적인 것으로, 이 효소가 제 역할을 하지 못하거나 양이 적으면 유당을 소화시키지 못하고 장내에서 발효되어 설사를 일으키는 경우가 있다. 이를 ‘유당불내증’이라 한다. 보통은 우유를 따뜻하게 데워 마시거나 천천히 마시며 서서히 양을 늘려가는 방법 등으로 충분히 극복이 가능하다. <광주예민한의원>

리첸 주방가구. 광주직영전시장 OPEN

리첸 주방가구. 광주직영전시장 OPEN

리첸 주방가구. 광주직영전시장 OPEN

보양음료 속취해소

아직도, 힘들게 보약을 달아 드십니까?

보양음료 속취해소

아직도, 힘들게 보약을 달아 드십니까?

보양음료 속취해소