

**식품에 관한 사실들 “...을 알고 계셨습니까”
FOOD FACTS “DID YOU KNOW...”**

당(Sugar)

- 12 온스 (355 ml 캔)의 탄산음료에는 9.5 티스푼의 당이 함유되어 있습니다.
- 사탕과자 (스타버스트(Starburst) 6 개, 젤리빈(jellybean) 20 개, 검드롭(gumdrop; 딱딱하고 투명한 젤리모양 드롭스) 32 개, 작은 박하(junior mint) 24 개, 하드캔디(hard candy) 24 개), 2 온스(oz)에는 12.5 티스푼의 당이 함유되어 있습니다.
- 설탕 한 티스푼은 약 17 킬로칼로리(kcal)의 영양가 없는 칼로리를 제공합니다. (그러므로 탄산음료 캔 하나는 약 150 킬로칼로리의 영양가 없는 칼로리를 제공하는 것입니다.)

지방 (Fat)

- 맥도날드 빅맥이 574 킬로칼로리로 32 그램(g)의 지방이 함유되어 있는 반면에 따뜻한 치킨 오리엔탈 샐러드(warm chicken oriental salad)와 저지방 참깨드레싱은 335 킬로칼로리로 6.6 그램의 지방이 함유되어 있습니다(79 퍼센트 적은 지방 함유량).
- 맥도날드 중사이즈 감자튀김은 354 킬로칼로리로 17 그램의 지방이 함유되어 있는 반면에 같이 나온 가든 샐러드와 저지방 랜치드레싱은 86 킬로 칼로리로 4.7 그램의 지방을 함유하고 있습니다 (72 퍼센트 적은 지방 함유량).
- 맥도날드 소시지 에그 맥머핀 1 개와 같은 양의 지방을 섭취하려면 1 인분 30 그램인 Bran flakes(브랜 플레이크; 겨로 만들어진 시리얼)를 저지방 우유와 함께 29 공기 드셔야 합니다.
- 감자칩 1 온스 (30 그램)와 같은 양의 지방을 섭취하려면 100 개의 구워진 감자를 드셔야 합니다. 보통 감자칩 1 봉지는 30 그램보다 매우 큰 편입니다.

섬유질 (Fibre)

- 3 세에서 18 세까지의 아이들과 청소년들에게 권장되는 섬유질 하루 섭취량은 본인 나이에 5그램을 더한 양과 같습니다.
- 통밀(whole wheat) 빵 1 조각에 함유된 섬유질은 2.0 그램인데 비하여 흰빵 1 조각에 함유된 섬유질은 불과 0.6 그램입니다.
- 사과 1 개에 함유된 섬유질은 2.6 그램인데 비하여 사과주스에 함유된 섬유질은 불과 0.3 그램입니다.
- 인스턴트용 오토밀 1 봉지에 함유된 섬유질은 2.6 그램인데 비하여 라이스 크리스피(Rice Krispies) 1 컵에 함유된 섬유질은 0.3 그램, 콘 플레이크 1 컵에 함유된 섬유질은 0.7 그램이고 3/4 컵의 건포도 브랜(Raisin Bran)에는 4.7 그램의 섬유질이 함유되어 있습니다.

칼슘 (Calcium)

- 1 컵의 우유 안에 함유된 칼슘을 섭취하기 위해서는 데어리밀크(Dairymilk) 초콜릿바를 4 개 드셔야 합니다. 그러나 4 개의 초콜릿바는 904 킬로칼로리로 54 그램의 지방이 함유되어 있으며 저지방 우유 1 컵은 86 킬로칼로리로 0.4 그램의 지방이 들어있습니다.
- 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes; DRIs)에 따르면 4 세에서 8 세 사이의 아이들에게는 하루에 800 밀리그램의 칼슘이 필요하고 9 세에서 18 세 사이의 아이들에게는 1300 밀리그램의 칼슘이 필요하다고 권장하고 있습니다.
- 1 컵의 우유에는 315 밀리그램의 칼슘이, 3/4 컵(175 그램)의 과일이 첨가된 요구르트에는 280 밀리그램의 칼슘이, 우유를 첨가해서 만든 스프에는 190 밀리그램의 칼슘이, 그리고 1/2 컵의 브로콜리에는 50 밀리그램의 칼슘이 들어있습니다.

과일과 야채 (Fruit & Veggies)

- 캐나다에서 최근 발표된 연구에 의하면, 아이들 10 명중 7 명이, 어른의 반 이상이 하루 권장량인 5 공기의 과일과 야채를 섭취하고 있지 않다는 것을 알고 계십니까?

- 과일과 야채는 신선하든지 냉동되었든지 혹은 통조림(통조림된 과일을 사실 때에는 시럽(syrup)안에 들어있는 과일 외에 과일주스 안에 들어있는 과일을 선택해 주십시오)되어 있는지 모두 유의합니다. 제일 좋은 상태였을 때 수확되어 모든 영양분을 함유한 상태로 포장되었습니다.

- 과일과 야채로부터 우리에게 필요한 비타민과 미네랄을 얻을 수 있을 뿐만 아니라, 또한 비타민 A와 C는 건강한 잇몸과, 치아, 뼈의 건강을 증진시키고 피부를 윤기있게 해줍니다. 또한 과일과 야채는 섬유질과 에너지를 제공하는 좋은 원천입니다. 과일과 야채는 산화방지제(antioxidant)를 함유하고 있어서 암에 걸릴 확률을 낮추도록 도와줍니다.

영양분 정보 자료출처: Nutrient Value of Some Common Foods(몇몇 일반적인 식품의 영양가치), Health Canada(캐나다 보건복지부), 1999 년.

에너지 음료(Energy Drinks)와 스포츠 음료(Sports drinks): 두 음료들은 다릅니까? (Energy Drinks and Sports Drinks: Are they Different?)

수분섭취는 특히 신체적인 활동 중이나 후에 신체를 건강하게 유지하는데 큰 역할을 합니다. 에너지 음료와 스포츠 음료 둘다 수분공급의 좋은 원천으로 광고선전하고 있습니다, 하지만, 두 음료들은 다릅니다. 그럼 각각 언제 마시는 것이 좋습니까?

	스포츠 음료	에너지 음료
예	Gatorade®(게토레이), Powerade® (파워레이드)	Red Bull®(레드불), Rockstar®(록스타)
주 성분 (Main Ingredients)	물, 당(sugar), 나트륨(sodium), 칼륨(potassium)	물, 당(sugar), 카페인(caffeine), 의학적 약초들(medical herbs), 아미노산(amino acids)
광고 선전시의 주장 (Claim)	운동 중 소실된 수분과 전해물질(electrolytes; 나트륨, 칼륨)을 보충해 준다고 주장합니다.	몸의 기운을 북돋아주고, 경각되고 에너지가 충전된 느낌을 준다고 주장합니다.

- 스포츠 음료는 한시간 이상 운동을 하는 운동선수에게는 유용하지만 학교에 다니는 나이의 아이들에게는 권장되지 않습니다.
- 에너지 음료는 학교에 다니는 나이의 학생들에게는 절대로 권장되지 않습니다. 그 이유들은 아래와 같습니다:
 - 카페인을 몸을 탈수시키며 과한 경우에는 수면부족, 두통, 메스꺼움/구토, 빠른/불규칙적인 심박동, 고혈압과 불안감을 초래할 수 있습니다.
 - 에너지 음료에 함유된 주성분들은 다른 것과 섞였을 때 안전하다고 증명된바 없기 때문에 부작용/위험이 있을 수도 있습니다.
 - 에너지 음료와 술을 섞는 것은 아주 위험한 일입니다. 몸이 더욱더 탈수되며 알코올 중독의 위험이 증가됩니다.



기억하십시오: 수분보충을 위한 제일 좋은 음료는 물입니다!

학교 영양에 관련된 더 많은 정보를 원하시면 학교 영양 안내서(School Nutrition Handbook)를 참고하시기 바랍니다: (<http://www.calgaryhealthregion.ca/nutrition>)

자료출처: 영양과 활동적 생활(Nutrition and Active Living), 알버타 헬스 서비스-캘거리 헬스 리전

의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)