

효과적인 프로젝트 설계하기: 건강과 영양
영양노트

영양노트

음식그룹과 음식피라미드

여기서 잠깐: USDA(미국농무부)는 오늘날 여러 방면에서 도전 받고 있는 음식 피라미드를 오랫동안 장려해왔습니다. 한 가지 설득력 있는 대안모델(USDA 피라미드와 대비하여 제시된 것)은 하버드 대학의 www.intelihealth.com* 사이트에서 찾아볼 수 있습니다. (“영양” 항목의 피라미드들을 비교해보세요.)

더 새로운 영양 모델은 아직 검증이 필요하기 때문에 이 수업 안은 USDA 피라미드(1996년 개정판)를 고수하고 있습니다. USDA 피라미드의 음식그룹은 우유/낙농제품, 육류, 채소류, 과일류, 곡류, 기타(지방, 기름, 설탕)를 포함하고 있습니다.

USDA가 권장하는 어린이를 위한 섭취량과 영양혜택

- **우유/낙농제품 그룹-4 인분**
우유/낙농제품 그룹은 뼈와 치아를 튼튼하게 해주는 칼슘을 제공해주며 혈액응고를 도와줍니다.
- **육류 그룹-2 인분**
육류 그룹은 근육을 만들고 보강하기 위한 단백질을 제공해주며 성장을 도와줍니다.
- **채소류 그룹-3 인분**
채소류 그룹은 에너지를 얻기 위한 탄수화물과 비타민 A를 제공해주며 비타민 A는 시력과 피부건강을 도와줍니다.
- **과일류 그룹-2 인분**
과일류 그룹은 에너지를 위한 탄수화물과 비타민 C를 제공해주며 비타민 C는 질병 감염을 막아주고 베인 상처와 타박상의 치료를 도와줍니다.
- **곡류 그룹-6 인분**

곡류 그룹은 에너지를 위한 탄수화물과 음식물의 소화를 도와주는 섬유질을 제공해줍니다.

- **지방과 정제설탕-소량**

지방은 뼈를 튼튼하게 해주는 칼슘 흡수를 조절하는 비타민의 흡수를 도와줍니다. 지방은 호르몬 생산의 조절을 도와주며 혈액세포의 형성과 응고를 돕고 에너지를 제공하며 성장을 도와줍니다.

연료로서의 식품: 칼로리

칼로리는 과학적으로 1그램의 물의 온도를 정확히 섭씨 1도 높이는 데 필요한 에너지의 양으로 정의됩니다. 영양학적 견지에서 칼로리는 여러분이 먹는 다양한 음식을 통해 섭취하는 에너지의 양이 어느 만큼인가를 측정하는 표준척도입니다. 여러분이 음식을 먹을 때 여러분의 신체는 음식을 연료로 전환하여 신체 기능과 활동을 통해 음식을 연소시킵니다. 격렬한 운동은 다량의 칼로리 연료를 필요로 합니다. 휴식할 때 여러분의 신체는 더 적은 칼로리를 필요로 하지만 신체기관의 작동-소화, 호흡 등등-을 유지하기 위해 약간의 에너지가 필요합니다. 신체균형을 유지하기 위해(지나치게 살찌거나 지나치게 야위지 않기 위해) 여러분은 연소하는 것과 동일한 수치의 칼로리를 소비해야 합니다. 많은 칼로리를 소비하면서 운동을 하지 않으면 에너지는 나갈 곳이 없어서 지방으로 저장됩니다. 원시시대에는 음식이 부족할 때가 있어서 지방의 축적이 도움되는 일이었고 신체는 저장된 지방에 의지하여 어려운 시기를 견뎌나갈 수 있었습니다. 오늘날같이 풍요로운 시대에는 신체지방을 저장하는 것이 불필요한 일이기 때문에 여러분의 식단에서 지방은 소비되는 총칼로리의 30% 미만에 머물러야 합니다.

USDA 가 권장하는 평균적 활동수준의 1 일 칼로리

사람	연령	1 일 칼로리
아동	1 - 3	1,300
아동	4 - 6	1,800
아동	7 - 10	2,000
소년	11 -14	2,500

소년	15 - 24	2,900 - 3,000
성인남성	25 - 50	2,000-2,500
성인남성	51+	1,800-2,000
소녀 및 성인여성	11 - 50	1,700-2,000
성인여성	51+	1,600