우 유

(1) 우유의 효용

● 우유에 포함되어 있는 칼슘은 심장의 맥박을 정상으로 하며, 체액을 중성으로 유지하고 혈액의 응고를 돕는 신경을 진정시키는 작용을 한다. 특히 우유속의 칼슘과 인은 뼈나 치아의 구성 성분으로서 뼈의 노화를 예방, 골다공증의 치료에도 유용한 것으로 나타나 있다.

● 우유의 단백질은 소화율이 높아 간이나 담낭에 이상이 있는 사람의 다이어트 식사나 간경화증 환자, 위점막에 염증이 있는 사람, 위궤양 환자 등의 식사에 좋다.

● 우유의 당질인 유당은 장내 부패균의 작용을 촉진하며, 유산균의 증식을 억제하고, 정장작용과 함께 체내에 지방이 축적되는 것을 방지하여 유당이 분해되어 생기는 가락토오스는 유아의 뇌와 신경 발육에 크게 도움이 된다.

● 유중의 지방은 다른 동물성 지방에 비해 흡수율이 높고 비타민A · D · E 등 지용성 비타민의 흡수를 도와준다.

● 비타민 A와 B_2를 풍부하게 함유하고 있어 피부의 노화 방지와 살결을 곱게하는 작용을 한다.

● 유당은 철분의 흡수를 촉진시켜 빈혈을 방지, 성인병 예방에도 좋다.

● 우유는 체내 노화 촉진 물질을 분해하여 노화를 방지하고 백내장의 예방에도 유효하다.

● 우유는 피부나 점막을 튼튼하게 하여 감기를 예방하고 암까지 예방한다.

● 우유에 함유된 칼륨은 고혈압의 예방에 효과가 있다.

● 뇨산의 축적에 의한 관절통인 통풍의 환자나 당뇨병 환자에게 고단백 식품으로 치료에 좋다.

(2) 우유 상식

● 우유는 왜 희게 보이는가

－우유가 희게 보이는 것은 우유속에 분산되고 있는 지방구와 카제인 입자가 빛을 산란하기 때문이다.

산란한 빛이 희게 보이는 것은 붉은 주황색, 녹색, 보라빛 등 세가지 색의 파장 광선이 거의 동시에 산란할 때다.

우리는 보통 그같은 산란 광선을 희게 느끼게 되는데 작은 물방울이 모인 구름이 희게 보이는 것도 같은 이치다.

● 우유를 끓이면 표면에 생기는 얇은 막은 무엇인가

－우유를 40도 이상 가열하면 표면에 얇은 피막이 생기는데 처음에는 육안으로 볼 수 없을 정도이나 가열 시간과 온도에 비례해서 점차 두꺼워진다.

이는 람스덴 현상에 의한 것인데 우유의 표면에서 수분이 증발하기 때문에 경계면의 유성분 특히 단백질을 주체로한 농축 응고가 일어나서 주변의 지방과 유당 등을 둘러싸고 피막을 형성한다.

● 유지방은 비만의 원인이 되는지

－유지방이 다른 식품의 지방과 비교해서 특히 비만이 되는 일은 없다.

우유는 양질의 단백질과 칼슘, 비타민A, B_2 등을 식사 전체의 에너지 섭취량을 높이지 않고 보충하는데 적당한다.

● 우유의 콜레스테롤은 인체에 유해한가

체내에서도 하루에 2천mg 정도 합성된다.

식품으로서도 하루의 총량이 5백mg 이내면 혈중 콜레스테롤치에 영향이 없다고 한다.

우유는 매일 두병(4백mℓ)마셔도 섭취하는 콜레스테롤치는 겨우 40mg에 불과하다.

● 유당 소화장애란 어떤 것인가.

－한꺼번에 우유를 많이 마시면 설사, 복통, 복부불쾌감 등의 증상이 나타나는 경우다.

이것은 주로 우유에 들어있는 유당을 장내에서 소화하는 효소(락타제)가 적기 때문에 일어난다.

유당의 소화 능력이 낮은 사람도 소량씩 나눠 마시거나 따뜻하게 해 마시면 설사를 하지 않는 경우가 많다.