

단백질에 대한 간단 영양 확인

단백질은 수많은 식품에 함유되어 있으며 우리 몸을 건강하게 유지하는 데 필요합니다. 우리 몸은 단백질을 다음과 같은 용도로 사용합니다:

- 성장 및 세포(근육, 피부, 손발톱 등의 세포) 복구의 원재료를 제공합니다.
- 주요 신체 기능을 수행하는 효소 및 호르몬을 만듭니다.

단백질은 완두/대두/렌틸콩, 견과 및 씨앗과 그 버터, 콩 제품(두부, 두유 등), 육류, 생선, 가금육, 달걀, 우유, 치즈, 요구르트 등에 들어 있습니다. 곡물, 채소, 과일 등에도 소량의 단백질이 들어 있습니다. 식단에 약간의 단백질을 추가하십시오. 다양한 단백질 공급원 식품으로부터 단백질을 섭취하면 우리 몸에 필요한 철, 아연, 비타민 B12, 칼슘 등의 영양소 필요를 충족하는 데도 유익합니다.

캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)를 참고하여 식단을 짜십시오:

<https://food-guide.canada.ca>

- 모든 식사에 단백질이 들어가야 합니다.
 - 한 끼 식사의 ¼이 단백질 식품이어야 합니다
- 식물성 단백질 식품을 더 자주 선택하십시오

이 자료는 여러분이 현재의 식단으로부터 단백질을 충분히 섭취하고 있는지 확인할 수 있게 해줍니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. 여러분에게 단백질이 얼마나 필요한지 알아보십시오

만 19세가 지난 대부분의 성인은 체중 1kg당 약 0.8g의 단백질이 필요합니다. 다음 방정식을 사용하여 여러분의 단백질 필요를 계산할 수 있습니다.

1단계: 체중(lbs) ÷ 2.2 = 체중(kg)

2단계: 체중(kg) x 0.8 = 평균 일일 단백질 필요량(g)

주의: 1kg = 2.2lbs

체중이 80kg(176lbs)인 성인은 하루 약 64g의 단백질, 체중이 65kg(143lbs)인 성인은 하루 약 52g의 단백질이 필요합니다.

다음 인구 집단의 단백질 필요량은 위의 권장량과 다릅니다:

- ┆ 아동 및 청소년
- ┆ 임신부 및 모유 수유 산모
- ┆ 몇몇 운동선수
- ┆ 특정 질환 환자

여러분에게 적합한 단백질 섭취량을 알아보려면 공인영양사와 상담하십시오.

2. 자신이 단백질을 얼마나 섭취하고 있는지 알아보십시오

여러분의 식단에 들어 있는 단백질의 양을 계산해보려면 1-2일 동안 소비한 식품을 기록하십시오. 무엇을 얼마나 먹고 마셨는지 기록한 다음, 아래 표를 참고하여 각 식품에 든 단백질을 합산하십시오. 식품에 함유된 단백질의 양은 식품 라벨에도 표시되어 있습니다.

식품	분량	단백질(g) (근사치)
육류, 생선 또는 가금육 – 익힌 것	75g / 125mL (½컵)	21
호박씨	60mL (¼컵)	17
요구르트 – 그리스식	175mL (¾컵)	14
코티지 치즈	125mL (½컵)	13
삼씨	60mL (¼컵)	13
단단한 두부	150g / 175mL (¾컵)	12
대두, 완두 또는 렌틸콩 – 익힌 것	175mL (¾컵)	12
달걀	2개(대)	12
치즈	50g	12
우유(소젖)	250mL (1컵)	9

땅콩	60mL (¼컵)	9
땅콩 버터(천연)	30mL (2큰술)	8
아몬드	60mL (¼컵)	8
아몬드 버터(플레인)	30mL (2큰술)	7
요구르트	175mL (¾컵)	7
칼슘 강화 두유	250mL (1컵)	7
해바라기씨	60mL (¼컵)	7
해바라기씨 버터(플레인)	30mL (2큰술)	6
호두	60mL (¼컵)	5
캐슈	60mL (¼컵)	5
캐슈 버터(플레인)	30mL (2큰술)	4
식빵	1조각 (35g)	4
파스타 – 익힌 것	125mL (½컵)	4
퀴노아 – 익힌 것	125mL (½컵)	4
시리얼 – 더운 것	175mL (¾컵)	2 – 4
시리얼 – 찬 것	30g	3
쌀 – 익힌 것	125mL (½컵)	3
칼슘 강화 식물성 음료(아몬드 캐슈, 쌀)	250mL (1컵)	1
채소	상추 125mL (½컵) 또는 250mL (1컵)	1
과일	과일 1개 또는 125mL (½컵)	1

자료 출처: Canadian Nutrient File, 2015년

특수한 경우

대부분의 사람은 단백질 분말이 필요하지 않습니다. 식품에서 단백질을 섭취하기가 어려울 경우에는 단백질 분말이 유용할 수 있습니다.

단백질 분말은 흔히 유제품(유청, 카세인 등) 또는 식물성 제품(대두, 완두 등)입니다. 일반적으로 말하자면, 감미료, 비타민, 미네랄, 허브 제품 등의 추가적 성분이 첨가되지 않은 단순한 단백질 분말을 선택하십시오.

단백질 분말은 흔히 1회 섭취 분량에 10-30g의 단백질이 들어 있습니다. 숟가락 크기는 제품마다 다를 수 있습니다. 제품 라벨의 영양성분표에 표시된 단백질 함량을 확인하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건의 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.