

중국의 우유를 마시는 연령대에 대한 인식

조사 : aT청투지사

일반적으로 우유를 잘 마시지 않는 습관은 뼈를 약화시키는 주원인 중 하나이며 만성병에 걸릴 위험성이 높다. 베이징의 시에허병원 영양학과 위 교수는 우유에 대한 사람들의 좋지 않은 인식은 사람들에게 우유의 이점을 알리고, 우유를 마시는 습관을 길러줌으로써 개선시킬 수 있다고 주장한다. 실제로 우유 등의 유제품은 관절건강에 좋을 뿐만 아니라 심혈관 관련 질병을 억제하고, 몸무게 조절에 효과가 있으며 신체 성장을 돕는다는 이점이 있다.

<중국 거주민 식사 가이드(2016)>에 따르면 건강상태가 정상인 성인은 매일 300그램의 우유 또는 유제품을 섭취해야 한다. 그러나 조사에 따르면 43.1%의 사람들이 이를 인지하고 있음에도 실천하는 사람은 22.5%에 불과한 것으로 나타났다.



쿤밍 편의점의 신선우유



자색미가 들어간 요거트,
중국은 다양한 요거트 제품들의 천국이다

또한 5천만 명 정도가 우유를 마셔본 적이 한 번도 없으며 우유를 마시는 습관 자체가 없고, 우유의 맛과 향을 싫어하는 것으로 나타났다. 그러나 이 중 대부분의 사람들은 우유 마시는 것은 싫어하지만 요거트(酸奶;쑤안나이)나 발효음료는 많이 마시는 것으로 나타났다. 또한 기타 유제품들을 섭취하는 비율은 20퍼센트 정도 차지하는 것으로 나타났다.

사람들은 대부분 영유아나 노인층이 우유로 부족한 영양분을 보충한다고 인식하고 있다. 이렇듯 중국인들은 영유아 또는 노년층만 우유를 마신다고 인식하는 것으로 나타나 우유

를 마셔야 하는 연령대에 대한 인식이 비교적 제한적임을 보여주고 있다.

그러나 해외의 경우 외국인들은 어릴 때부터 우유를 마시기 시작해 장기간 마시기 때문에 체내에서 유산균이 자연적으로 분비되는 경우가 많으며 신체 특성상 우유 흡수가 비교적 잘된다는 특징이 있다.

어릴 때부터 매일 우유를 마시는 습관은 우유 중에 함유된 단백질, 지방, 탄수화물, 칼슘 등의 영양성분 덕분에 건강에 좋으며 기분이 좋지 않을 때 마시는 우유 한잔은 기분을 완화시키는 효과도 있다.

출처 : 소후뉴스 http://www.sohu.com/a/284646793_134443