

지구와 나를 위한 채식

온실가스 배출은 지구온난화의 원인으로 손꼽히고 있으며 '탄소 저감, 탄소 중립'이 전 세계적인 화두가 되고 있습니다. 사회적으로 변화하고 있는 채식에 대해 알아보시다.

1. 채식주의자(vegetarian)

- 인간이 동물성 음식을 먹는 것을 피하고, 식물성 음식위주로 먹는 것을 뜻합니다.
- 생태 및 동물보호, 정신 수양, 건강을 위해 채식을 하는 경우가 많습니다.
- 국내 채식주의자 수는 2008년 15만 명에서 2018년 150만 명으로 10배 증가하고 엄격한 채식주의인 비건 인구는 50만 명에 이르고 있습니다.
- 최근에는 다양한 방식의 채식 문화가 형성되고 있으며 건강 및 체중 관리를 위해 상황에 맞는 유연한 채식주의, 즉 플렉시테리언(flexitarian)을 선택하는 인구가 점점 늘어나고 있습니다.

■ 채식주의의 분류



2. 성장기 우리 아이, 채식 괜찮을까요?

- 채식만 섭취할 경우 특정 영양소의 결핍, 성장 지연, 에너지 부족 등 건강에 악영향을 미칠 수 있습니다.
- 아이들에게 모든 종류의 동물성 식품을 제한하는 비건 식단 위주로 끼니를 제공하는 것보다 유제품, 달걀, 생선, 두부, 콩, 콩고기 등을 채소, 과일과 함께 거부감 없이 먹을 수 있도록 어릴 때부터 친화적인 입맛을 기르는 식사 환경을 만드는 것이 중요합니다.
- 현대 식생활에서는 오히려 영양과잉이 더 문제되고 있어, 채식급식은 평소 채소와 과일을 먹지 않으려는 아동에게 비타민과 무기질, 섬유소 섭취에 도움이 되는 측면도 있습니다.

3. 건강하게 채식하는 방법

- 채식 식단을 구성할 때 과일, 채소, 통곡물, 견과류, 콩류 등을 골고루 배합해야 합니다.

(한국영양학회 '2020 한국인 영양소 섭취기준')
1일 에너지 섭취량의 55~65%를 탄수화물, 7~20%는 단백질, 15~30%는 지질로 구성된 식사를 권장하며, 비타민과 무기질은 성별·연령에 맞는 충분량을 섭취해야 한다.

- 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 B₁₂ 등이 결핍되지 않도록 대체할 수 있는 식물성 식품을 섭취합니다.

(철분 보충 식품) 브로콜리, 시금치, 콩류, 초콜릿, 견과류 등

- 처음부터 완벽한 채식을 고집하지 말고 자신의 건강 상태에 따라 일주일에 2, 3회 정도 어·육류를 섭취하는 유연한 식단 구성이 필요합니다.

4. 맛있고 건강한 채식 요리

• 채수

- 양파, 당근, 셀러리, 마늘, 표고버섯, 다시마 등을 사용해서 밑국물을 만들어 보세요.
- 가정에서 사용하고 남은 자투리 채소를 이용하면 음식물 쓰레기도 줄일 수 있습니다.



• 두부마요네즈

● 재료 및 분량(1인분 기준)
두부 반 모, 두유 1컵, 레몬즙 2T, 올리고당 1T, 소금 1t

● 만드는 방법

- ① 두부는 끓는 물에 10분 정도 삶은 후 충분히 식힌다.
- ② 두유와 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아 적당한 농도로 완성한다.



• 레시피 Tip

- 두유를 가감하여 농도를 조절한다.

※자료출처

: 위키백과, 중앙일보 중앙SUNDAY, 코메디닷컴, 한국채식연합, 만개이레시피, 국민영양