

25



놀라워요



2018년 통계로,
한국인 1인당 연간 쌀소비량보다
육류소비량이 더 컸다면가요?

깜짝 놀랐어요.
우리가 그렇게 고기를
많이 먹는단 말이에요?

문자 그대로
'밥이 없어도 고기를 먹으면 돼요'라는 말이

우리 일상생활이 되었어요.
정말정말 놀라운 일이에요.

그런데 이렇게 고기를
과소비해도 되는 걸까요?



맞아요. 한국인의 육류소비량이 엄청나게 늘어났어요. 유튜브에 올라오는 ‘먹방’ 동영상들에도 육식 먹방이 제법 많죠. 육식주의자(?)들은, 단백질 섭취를 위해서는 반드시 고기를 먹어야만 한다고 주장합니다. 그런데, 단백질은 꼭 육류(붉은고기)에만 들어있는 게 아니에요. 달걀, 우유에만 들어있는 것도 아니죠. 오히려 동물성 단백질을 섭취할 때는 불가피하게 콜레스테롤이나 포화지방까지 같이 섭취하게 되니, 성인병 위험도가 상대적으로 높아지는 단점이 있어요. 반면 콩, 호박씨, 감자, 청경채, 귀리, 버섯, 아몬드, 루꼴라 등에 들어있는 식물성 단백질엔 그런 위험이 없지요.



식물성 단백질의 종류와 함량에 대해 조사해봅시다.