



## 성인의 건전한 식생활 및 건전한 노화 Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

건전한 식생활은 나이를 막론하고 중요합니다. 건전한 식생활은 몸이 건강을 유지하는 데 필요한 영양소와 에너지를 공급해줍니다.

다음 정보는 최상의 컨디션 유지, 건강한 체중 달성 또는 유지, 만성 질환(심장질환, 당뇨병 등) 예방 또는 관리에 유익한 식품을 선택하는 데 도움이 될 것입니다.

### 건전한 식생활이란?

건전한 식생활은

- 여러분의 에너지 및 영양소 필요를 충족해주고 신체적 및 정신적 건강을 뒷받침해주는 식생활입니다.
- 건강에 유익하면서도 가격이 저렴한 다양한 식품을 물색, 구매 및 조리할 수 있는 것입니다.
- 여러분이 먹는 식품을 즐길 수 있는 것입니다.
- 가족 및 친구와 음식을 나누어 먹으면서 즐거움을 얻는 것입니다.

건전한 식생활의 어느 측면에 있어서 도움이 필요할 경우, 보건의료 서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오. 영양사와 상담하려면 HealthLink BC로 전화하십시오 (8-1-1).

### 나이가 점점 들면서 어떤 영양소가 중요한가?

나이가 점점 들면서 몇몇 영양소를 사용하거나 흡수하는 몸의 능력이 달라질 수 있습니다. 특히 다음과 같은 영양소를 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

#### 단백질

단백질은 근육을 키우고 튼튼하게 유지하는 데 필요합니다. 머리털, 손톱 및 피부를 건강하게 유지하는 데도 사용되는 단백질은 고기, 생선, 가금육, 계란, 유제품, 콩, 두부, 두유, 견과, 씨앗 등에 들어 있습니다.

#### 식이섬유

식이섬유는 장의 활동을 촉진하여 변비를 방지해줍니다. 변비는 노화에 따라 점점 흔해집니다. 식이섬유는 혈당 및 혈중 콜레스테롤 수치를 정상으로 유지하는 데도 유익합니다.

식이섬유는 채소 및 과일을 비롯하여 통곡류, 견과 및 씨앗, 콩 등의 식물성 식품에 들어 있습니다. 식이섬유 섭취량을

늘릴 경우, 장의 운동이 원활하도록 액체를 충분히 마시는 것이 중요합니다.

#### 지방

지방은 몸의 각종 비타민 흡수를 촉진하며 뇌와 신경계에서 사용됩니다. 필요 이상의 지방을 섭취하면 체중이 늘 수 있습니다. 과체중은 당뇨병, 심장질환 및 암 발병 위험을 높일 수 있습니다.

식이지방에는 불포화, 포화, 트랜스 등 세 종류가 있습니다. 포화지방 또는 트랜스지방이 많이 함유된 식품보다 불포화지방이 많이 함유된 식품을 선택하십시오. 특히 공업적으로 생산된 트랜스지방은 최소한으로 제한하십시오. 이런 트랜스지방은 심장질환 위험을 높입니다. 공업적으로 생산된 트랜스지방은 튀긴 음식과 제빵제과 제품에 주로 함유되어 있습니다.

지방의 종류와 지방이 우리 건강에 끼치는 영향에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68f 식이지방과 건강](#)을 참고하십시오.

#### 칼슘

칼슘은 뼈를 건강하게 유지하고 골다공증을 예방하는 데 필수적입니다. 심근을 건강하게 유지하는 데도 유익합니다. 만50세를 넘어가면 칼슘 필요가 더 커집니다.

칼슘이 많이 함유된 식품은 우유 및 유제품, 식물성 칼슘 강화 음료(두유 등), 뼈째 가공한 생선 통조림, 칼슘 강화 100% 과일 주스 등입니다.

#### 비타민 D

비타민 D는 우리 몸의 칼슘 흡수를 촉진하며 건강한 뼈를 위한 칼슘 수치의 균형을 잡아줍니다. 비타민 D를 충분히 섭취하면 낙상을 예방할 수도 있습니다.

나이가 들면 우리 몸이 음식에서 흡수하는 비타민 D가 점점 적어지기 때문에 비타민 D 결핍 위험이 부분적으로 커집니다. 그래서 만50세가 넘는 성인은 비타민 D가 함유된 식품을 먹는 한편 매일 400IU의 비타민 D 보충제를 먹어야 합니다.

비타민 D가 많이 든 식품은 비타민 D 강화 식품(우유, 두유, 마카린 등)입니다. 비타민 D는 계란 노른자와 기름진 생선(연어, 청어 등)에도 함유되어 있습니다.

## 비타민 B6

비타민 B6은 적혈구를 생산하고 호르몬을 만들며 감염과 싸우는 데 쓰이는 단백질의 생산을 촉진합니다. 신경계를 건강하게 유지하고 혈당 수치를 조절해주시기도 합니다.

나이가 들면 몸의 비타민 흡수 및 사용 능력이 달라지기 때문에 비타민 B6의 필요가 커집니다. 다양한 식품을 선택하고 매일 충분한 음식을 섭취하면 더 커진 비타민 B6의 필요를 충족할 수 있습니다.

우수한 비타민 B6 공급원은 생선, 육류, 가금육, 아보카도, 마나나, 생선 고기, 가금육, 내장육, 강화 시리얼, 육류가 들어 있지 않은 콩 제품, 견과, 렌즈콩, 녹말이 많이 함유된 채소(감자 등), 감귤류 이외의 과일 등입니다.

## 비타민 B12

비타민 B12는 신경계가 원활하게 작용하게 해주며 적혈구 생산을 촉진합니다. 비타민 B12가 함유된 식품은 육류, 생선, 가금육, 달걀, 유제품 등입니다. 나이가 점점 들면서 식품에 함유된 비타민 B12를 흡수하는 우리 몸의 능력이 점점 떨어집니다.

비타민 B12를 충분히 섭취하지 않으면 혈액 중 적혈구 수치가 정상보다 낮을 때 나타나는 증상인 빈혈이 생길 수 있습니다. 가장 일반적인 빈혈 증상은 피로감과 무력감이지만 숨가쁨, 어지럼증, 수축성증 등도 생길 수 있습니다. 비타민 B12 결핍이 장기간 지속되면 신경 및 뇌 손상이 발생할 수도 있습니다.

만 50세가 넘는 성인은 비타민 B12 강화 식품을 섭취하거나 비타민 B12가 함유된 영양제를 매일 먹어야 합니다. 비타민 B12가 강화된 식품은 아침식사용 시리얼, 채식주의자용 가공육, 강화 두유 등입니다.

## 나트륨

나트륨은 우리 몸에 극소량만 필요합니다. 과도한 나트륨은 혈압을 높여 심장질환, 뇌졸중 및 신장질환 위험이 높아질 수 있습니다. 대부분의 성인이 나트륨을 과다 섭취합니다.

나트륨은 모든 종류의 소금에 들어 있습니다. 짠 식품, 인스턴트 식품, 패스트푸드 등은 제한하십시오. 포장식품의 라벨에 명시된 영양분석표의 %DV(일일섭취량)를 바탕으로 여러 제품의 나트륨 함량을 비교해보고, 일일섭취량 대비 나트륨 함량이 5% 이하인 제품을 선택하십시오. 허브(신선한 것 건조된 것), 향신료 등, 나트륨이 전혀 또는 거의 함유되지 않은 재료로 음식을 만드십시오.

## 나의 영양적 필요를 어떻게 충족할 수 있나?

영양적 필요를 충족하는 최선의 방법은 영양분이 고루 들어 있는, 다양한 음식을 먹는 것입니다. *캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)*은 건전한 식생활의 표본입니다. 만 50세가 넘는 사람은 아래의 식품 섭취 가이드를 따르십시오:

- 채소 및 과일 7인분/일
- 곡물: 6-7인분/일
- 우유 및 우유 대체품: 3인분/일
- 육류 및 육류 대체품: 2-3인분/일

## 영양제를 먹어야 하나?

종합 비타민제/미네랄 보충제를 매일 먹으면 우리 몸에 필요한 각종 영양소(특히 비타민 D 및 B12)를 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 영양제는 각종 비타민 및 미네랄을 보충해주지만 탄수화물, 지방, 단백질, 식이섬유 등의 다른 중요한 영양소는 보충해주지 못합니다.

종합 비타민제/미네랄 보충제 이외의 영양제를 섭취할까 생각하고 있을 경우, 여러분의 몸에 필요한 것이 무엇이며 어떤 영양제가 여러분에게 적합한지에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

## 우리 몸의 액체 필요를 어떻게 충족할 수 있나?

액체는 우리 몸이 정상적으로 작용하는 데 필요합니다. 액체를 충분히 섭취하지 않으면 몸의 수분이 부족해집니다. 탈수는 피로감과 혼란감을 일으킬 수 있습니다.

물은 갈증 해소를 위한 최선의 선택입니다. 우유 및 강화 두유는 단백질, 칼슘, 비타민 D 등의 영양소를 제공합니다. 차, 커피, 수프, 저나트륨 채소즙, 100% 과일 주스 등도 액체를 공급해줍니다.

## 자세히 알아보기

- ‘캐나다 식품 가이드에 따른 건전한 식생활’: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- 캐나다 영양사협회(Dietitians of Canada) – ‘Seniors(고령자)’ 웹페이지: [www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx?categoryID=42](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx?categoryID=42)
- 고령자의 건전한 식생활(Healthy Eating for Seniors) 핸드북: [www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9FD9E3F95DD44322B72CB539584132D3](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9FD9E3F95DD44322B72CB539584132D3)