

## 단백질과 건강 Protein and your health

### 단백질은 왜 중요한가?

단백질은 건강에 꼭 필요한 영양소이며 다양한 음식에서 발견됩니다. 우리의 몸은 단백질을 에너지원으로 사용하고 다음과 같은 일을 하는데 사용됩니다.

- 근육, 머리카락, 피부, 손톱 등에 있는 세포의 생성 및 복구
- 건강한 면역 체계 유지
- 효소 및 호르몬 생성

### 하루에 단백질은 얼마나 필요한가?

19 세 이상의 건강한 성인은 체중 1kg 당 약 0.8g 의 단백질이 매일 필요합니다. 단백질 일일 권장량은 아래의 방법으로 계산할 수 있습니다.

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 1 단계 | 체중(lbs) ÷ 2.2 = 체중(kg)            |
| 2 단계 | 체중(kg) × 0.8 = 대략적인 단백질 일일 권장량(g) |

예를 들어, 체중이 80kg(176lbs)인 성인은 하루에 약 64g 의 단백질이 필요하고, 체중이 65kg(143lbs)인 성인의 경우에는 약 52g 이 필요합니다.

다음과 같은 집단은 단백질 일일 권장량이 위의 경우와 다릅니다.

- 유아, 어린이 및 청소년
- 임신 중이거나 수유 중인 사람
- 일부 운동선수
- 근감소증, 노화로 인한 근육 감소 및 약화와 같은 특정 건강 상태를 가진 사람

**8-1-1** 로 전화하시면 본인에게 적합한 단백질 일일 권장량에 대해 영양사와 상담할 수 있습니다.

### 어떤 음식에 단백질이 들어 있나?

단백질은 콩류, 완두콩, 렌틸콩, 견과류 및 씨앗, 두부 및 두유와 같은 콩 제품, 육류, 가금류, 생선, 조개류, 유제품, 계란에 들어 있습니다. 곡물, 채소, 과일에도 소량의 단백질이 들어 있습니다.

아침 시리얼, 스낵바, 우유가 든 음료와 같은 식품이 고단백질로 표기되어 판매되는 것을 볼 수 있습니다. 일반적으로 이러한 제품에는 단백질 함량을 높이기 위해 유제품, 계란 또는 식물성 재료가 들어 있습니다. 포화지방, 설탕, 나트륨이 적은 제품을 선택하기 위해 반드시 제품의 영양성분표를 확인하세요.

### 어떤 단백질 식품을 가장 자주 먹어야 하나?

매일 식물성 단백질 식품을 섭취하세요. 이러한 식품은 일부 동물성 단백질 식품보다 식이섬유가 많고 포화지방은 더 적습니다. 포화지방 섭취를 줄이면 심장병과 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있습니다.

동물성 단백질을 섭취할 때는 생선과 조개류, 돼지 등심, 등심 스테이크나 안심 구이 등의 살코기, 껍질을 제거한 닭고기, 저지방 유제품을 선택하면 건강에 훨씬 좋습니다. 굽기, 로스팅, 볶음, 소테 등 건강한 조리 방법을 시도해 보세요.

### 단백질 일일 권장량을 어떻게 채울 수 있나?

대부분의 사람들은 식물 기반 식단이라도 음식을 통해 단백질 일일 권장량을 쉽게 채울 수 있습니다. "완전한" 단백질을 섭취하기 위해 식사에 여러 가지 식물성 식품을 결합할 필요는 없습니다. 하루에 다양한 식물성 단백질 식품을 섭취하면 몸이 자동으로 이런 일을 해줍니다.

모든 식사에서 접시의 1/4 을 단백질 식품으로 채우도록 하세요. 간식에도 단백질 식품을 추가하면 포만감을 더욱 느낄 수 있습니다. 식사와 간식에 단백질을 추가하기 위한 다음 팁을 시도해 보세요.

- 우유 또는 무가당 강화 두유로 따뜻한 시리얼을 만들어 보세요

- 후무스를 잘게 썬 야채와 함께 먹거나 샌드위치에 발라 먹어보세요
- 저염 통조림 콩과 렌틸콩을 수프와 스투에 첨가해보세요
- 두부 또는 콩, 에다마메, 템페 등 콩이 들어간 음식으로 만든 볶음 요리를 먹어보세요
- 샌드위치나 랩에 찢은 닭고기, 생선, 돼지고기 또는 얇게 썬 살코기를 넣어보세요
- 시리얼이나 샐러드에 견과류와 씨앗을 뿌려보세요
- 코티지 치즈나 그릭 요거트를 과일과 함께 또는 스무디에 넣어 먹어보세요
- 저지방 치즈, 너트 버터 또는 통조림 생선을 통곡물 크래커나 토스트와 함께 드세요
- 견과류, 씨앗, 구운 병아리콩 또는 에다마메를 한 줌씩 간식으로 드세요

## 단백질 파우더는 어떤가?

단백질 일일 권장량은 음식 섭취를 통해 쉽게 충족할 수 있기 때문에 대부분의 사람들은 단백질 파우더가 필요하지 않습니다. 단백질이 풍부한 다양한 음식을 섭취하면 충분한 단백질은 물론, 철분, 아연, 비타민 B12, 칼슘과 같은 다른 영양소도 섭취하는 데 도움이 됩니다.

음식을 통해 충분한 단백질을 섭취하기 어렵다면, 단백질 파우더가 도움이 될 수 있습니다. 단백질 파우더는 보통 1회 제공량당 10~30g의 단백질을 제공합니다. 한 스푼에 든 단백질 함유량을 알아보려면 라벨의 영양성분표를 확인하세요.

단백질 파우더는 종종 유청이나 카제인과 같은 유제품 성분이나 대두나 완두콩과 같은 식물성 성분으로 만들어집니다. 일반적으로 감미료, 비타민, 미네랄 또는 허브 제품과 같은 추가 성분이 들어가지 않은 단백질 파우더를 선택하세요.

## 단백질을 얼마나 섭취해야 하나?

단백질 하루 섭취량을 추정하기 위해 하루에 먹고 마시는 모든 음식과 음료의 양을 기록하세요. 그런 다음, 아래 표에 제시된 정보를 바탕으로 섭취한 단백질의 양을 계산해보세요.

특정 음식의 단백질 함량에 관한 정보는 [캐나다인 영양소 파일](#). 포장식품의 경우, 단백질 함량은 식품 라벨에 표시된 영양성분표에 기재되어 있습니다.

## 자세히 알아보기

캐나다 식품 가이드 단백질이 든 식품을 섭취하세요: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-protein-foods/>.

## 음식에 들어있는 단백질의 양

| 식품                           | 분량                           | 대략적인<br>단백질의<br>양(g) |
|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 템페 - 익힌 것                    | 150g(5 oz)                   | 27                   |
| 육류 또는 가금류 - 익힌 것             | 75g(2½ oz)                   | 22                   |
| 생선이나 해산물 - 익힌 것              | 75g(2½ oz)                   | 19                   |
| 호박씨                          | 60mL(¼ 컵), 60g               | 17                   |
| 그릭요거트                        | 175mL(¾ 컵)                   | 16                   |
| 코티지치즈 또는 리코타치즈               | 125mL(½ 컵)                   | 15                   |
| 콩고기 패티                       | 75g(2½ oz)                   | 14                   |
| 후무스                          | 175mL(¾ 컵)                   | 14                   |
| 헴프씨드(대마씨앗)                   | 60mL(¼ 컵)                    | 13                   |
| 달걀                           | 중란 2 개                       | 12                   |
| 반경질 치즈(체다, 스위스, 모짜렐라, 몬터레이)  | 50g(1½ oz)                   | 12                   |
| 콩, 완두콩 또는 렌틸콩 - 익힌 것         | 175mL(¾ 컵)                   | 12                   |
| 단단한 두부 또는 중간 단단한 정도의 두부      | 150g(5 oz)                   | 12                   |
| 대두류                          | 60mL(¼ 컵)                    | 10                   |
| 우유                           | 250mL(1 컵)                   | 9                    |
| 아몬드 또는 땅콩                    | 60mL(¼ 컵)                    | 8                    |
| 일반 요거트 또는 케피어                | 175mL(¾ 컵)                   | 7                    |
| 아몬드 또는 땅콩 버터                 | 30mL(2 Tbsp)                 | 7                    |
| 해바라기 씨앗 또는 치아 씨앗             | 60mL(¼ 컵)                    | 7                    |
| 강화 대두 음료                     | 250mL(1 컵)                   | 7                    |
| 콩 요거트                        | 175mL(¾ 컵)                   | 7                    |
| 해바라기씨 버터 또는 타히니(참깨 버터)       | 30mL(2 Tbsp)                 | 5                    |
| 빵                            | 1 조각(35g)                    | 4*                   |
| 퀴노아, 스펀트, 테프 또는 아마란스 - 익힌 것  | 125mL(½ 컵)                   | 5                    |
| 캐슈넛, 호두, 피칸 또는 헤이즐넛          | 60mL(¼ 컵)                    | 5                    |
| 파스타 또는 국수 - 익힌 것             | 125mL(½ 컵)                   | 4                    |
| 시리얼 - 뜨겁게 조리된 것              | 175mL(¾ 컵)                   | 4                    |
| 시리얼 - 차가운 것                  | 30g                          | 3*                   |
| 쌀 - 익힌 것                     | 125mL(½ 컵)                   | 3                    |
| 강화된 식물성 음료(아몬드, 캐슈넛, 쌀, 코코넛) | 250mL(1 컵)                   | 1                    |
| 채소                           | 잎채소 125mL(½ 컵) 또는 250mL(1 컵) | 1                    |
| 과일                           | 과일 1 개 또는 125mL(½ 컵)         | 1                    |

**g** = 그램, **mL** = 밀리리터, **Tbsp** = 큰술

출처: [캐나다인 영양소 파일](#)

\*제품마다 단백질 함량이 다르므로 식품 라벨의 영양성분표를 확인하세요