



[영양건강] “식물성 대체우유, 우유 대비 비싼 반면 영양소 함량은 낮아”

– 일반 우유와 영양학적으로 유사하지 않다는 점 강조



식물성 대체우유가 일반 우유대비 가격이 높은 반면 영양소 함량은 낮다는 연구결과가 나왔다.

최근 뉴질랜드 메시 대학교 산하 리넷 연구소 연구진은 국제학술지 ‘Frontiers in Nutrition’을 통해 옌트, 코코넛, 아몬드, 쌀 등 식물성 대체우유 제품 103개를 분석한 결과 칼슘, 단백질 등 20개 영양소 함량이 일반 우유에 비해 적은 반면 가격은 훨씬 비싸다는 연구결과를 발표했다.

먼저 연구진은 샘플 제품의 가격 및 영양 성분 표시를 조사한 후 다량 영양소 및 미네랄 함량을 분석했다. 특히 제품 섭취 전 흔들지 않을 경우 우유와 달리 단백질, 칼슘 등 많은 영양소가 침전물로 남아있는 것으로 나타났다. 또한, 우유를 통해 섭취되는 동일한 양의 단백질을 섭취하기 위해서는 식물성 대체우유 18개를 섭취해야한다고 설명했다.

연구진은 식물성 대체 우유는 우유가 공급하지 않는 섬유질 등 일부 영양소를 함유하고 있으나 일반 우유와 영양학적으로 유사하지 않다는 점을 강조하고 임산부나 어린이 등 영양 요구량이 높은 소비자들은 식물성 대체우유 섭취를 자제해야한다고 덧붙였다. < 출처 : voxy.co.nz, 8월 31일자 >

[지속가능] 美 샌디에이고, 기후변화 대응 위한 유제품 소비 감축 계획 마련

– 오는 2035년 온실가스 제로화 위해 유제품 소비 관련 배출량 20% 저감 추진



미국 샌디에이고가 오는 2035년 온실가스 배출을 제로화하기 위한 계획의 일부로 유제품 및 육류 소비와 연관된 배출량을 20% 줄일 계획임을 밝혔다.

남부 캘리포니아에 위치한 샌디에이고는 기후변화로 기록적인 폭염과 가뭄, 산불, 해수면 상승 등에 따른 피해가 이어지고 있다. 이에 따라, 기후변화에 대응하고 온실가스 배출량 저감을 위한 방안으로 축산업을 대체할 식물 기반 농업과 식품 시스템을 구축할 계획이다.

참고로 지난 7월 버클리 시의회도 폐기물 및 온실가스 배출 저감을 위한 노력의 일환으로 오는 2024년까지 동물성 식품 관련 지출을 약 50%까지 줄이겠다는 계획을 발표한바 있다. < 출처 : thebeet.com, 8월 30일자 >

위 내용은 세계낙농동향을 전파하기 위해 해외 낙농사이트에서 뉴스를 발췌해 번역한 것으로 낙농진흥회의 공식입장과 다를 수 있음을 알려드립니다. 또한, 위 내용을 기사 작성시 활용할 경우에는 출처를 표기해 주시기 바랍니다.