



9월 학생, 학부모 영양소식지

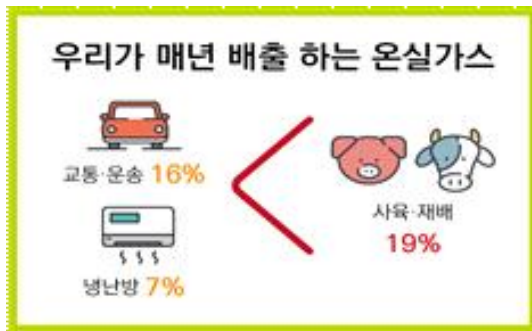
[그린 식단]

교훈 : 성실

담당 : 영양연구실
☎ 031-991-1591

지구온난화로 **불타는 지구**에 기름 붓는 **육식 선호 식생활**

● 축산업, 지구 온난화의 주요 원인



육류 사육/작물 재배에서
자동차, 냉난방기에서보다 더 많은
온실가스를 배출하고 있습니다.

(출처: 빌 게이츠, 기후 재앙을 피하는 법)

소·돼지·닭 단계별 온실가스 배출량 (단위: tCO ₂ -eq)			
농자재 생산	79-138	103-180	178-311
사료 생산	779-892	73-220	125-381
가축 사육	2227	191	53
도축 후처리	5-15	14-21	18-27
유통	0-134	0-263	0-244
총 온실가스 배출량	3090-3406	381-874	374-1016

※ 1tCO₂-eq는 약 10억kg에 상응한다. 30년 된 소나무 한 그루가 1년 동안 흡수하는 온실가스량은 약 6.6kg이다.
자료: 기후변화정책연구소·Energy Proceda

특히 소고기가 압도적으로 많은
온실가스를 배출합니다.

(출처: 기후행동변화연구소)

● 육류 소비 증가에 따라 강력한 온실가스(메탄, 아산화질소)가 더 많이 배출되고 있습니다.

수십 수백배 높은 지구 온난화지수

축산업에서 발생하는 온실가스(메탄,아산화질소)는 지구를 온난화시키는 정도가 이산화탄소에 비해 20배, 300배로 강해 긴급하게 줄여야 해요.

짧은 대기중 머무는 시간

축산업에서 발생시키는 메탄, 아산화질소는 대기 중 머무는 기간이 짧기 때문에 축산업의 온실가스를 줄이면, 더욱 즉각적인 지구냉각 효과가 나타난답니다.

● 성장에 필수적인 영양소, **단백질**을 놓치지 말아요

▶ 단백질은 우리 몸(머리카락, 피부, 근육, 신체기관)의 구성성분이 되며, 몸 속 대사를 조절하고, 질병과 싸우는 면역력의 원료로 매우 중요한 영양소입니다.

▶ 단백질은 20종류 아미노산(그 중 9개는 필수아미노산)으로 구성되며, 아미노산의 종류와 양은 식품에 따라 다르기 때문에 여러 종류의 식품을 고루 먹는 것이 좋습니다.

고기 대신 얼마나 먹어야 하나요? (식사 한끼 분량:75kcal기준) 출처: 대한당뇨병학회/ 식품교환표			
생선 1토막(50g/회)	콩 (20g/회)	두부 2조각(80g/회)	계란 1개(55g/회)
두뇌, 심장에 좋은 오메가-3지방산이 등푸른 생선에 풍부하다. 단백질 함량이 높고, 콜레스테롤 함량은 적다.	'밭에서 나는 고기' 양질의 단백질과 지방이 풍부하다. 이소플라본이 노화를 방지한다.	콩의 양질의 단백질이 그대로 들어있으면서 콩보다 소화가 잘 된다(소화율이 95%). 칼슘이 풍부하다.	'완전단백식품'이라 불릴 만큼 필수아미노산이 균형있게 들어있다, 비타민A,B,D, 철분 인 등도 풍부해 영양적으로 우수한 식품이다.