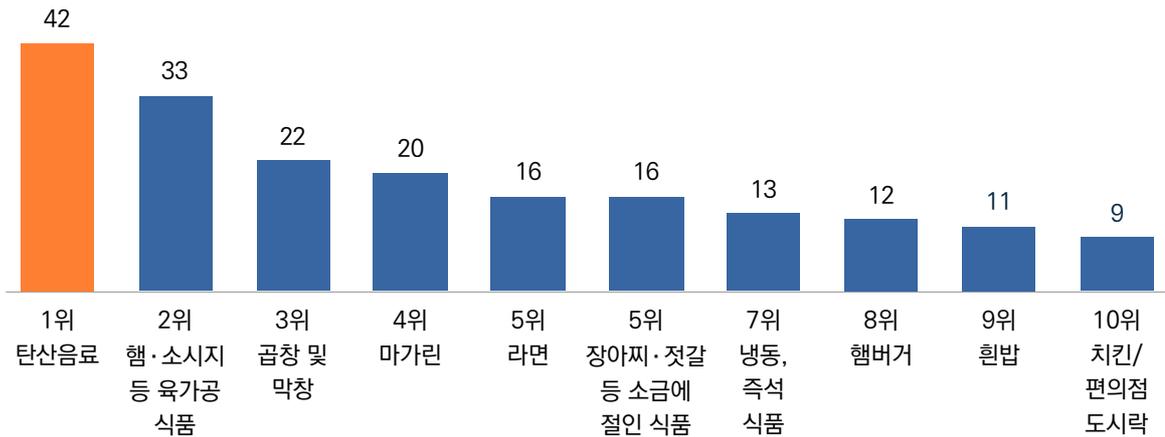




건강 전문가가 말하는 피해야 할 음식은? 1위 탄산음료, 2위 햄·소시지, 3위 곱창!

- ▶ 다른 사람의 건강을 지키기 위해 일하는 건강 전문가들이 자신의 건강을 위해 피하는 음식은 무엇일까? ‘헬스조선’이 건강에 좋지 않다고 알려진 39개 음식을 선정, 의사·약사·영양학자 등 건강 전문가 100명을 대상으로 ‘자신의 건강을 생각해 되도록 피하는 음식이 무엇인지’에 대해 설문조사를 실시했다.
- ▶ 그 결과 탄산음료가 42%로 1위였고, 햄·소시지 등 육가공식품이 33%로 2위, 곱창/막창이 22%로 3위로 나타났다.
- ▶ 1위로 뽑힌 ‘탄산음료’를 피하는 이유로는 ‘당분이 많이 함유’돼 있어 ‘열량이 높아’ 비만, 당뇨, 심장질환 같은 ‘성인병의 주요 원인’이 되며, ‘비타민, 무기질, 섬유소 등은 빠진’ 음식이라 ‘영양불량을 초래’하기 때문이라고 답했다. 햄·소시지 등 육가공품(2위)은 ‘가공할 때 들어가는 첨가제가 건강에 해롭기 때문’에 피해야 하고, 곱창 및 막창(3위)은 ‘위생적인 문제와 동물성 포화지방이 높아 고콜레스테롤혈증을 유발할 수 있다’ 등의 이유를 들었다.
- ▶ 한국인이라면 대부분 즐겨먹는 ‘라면’(공동 5위)의 경우 ‘장아찌·젓갈 등 소금에 절인 음식’(공동 5위)과 같이 ‘높은 나트륨 함량’ 때문에 주의하고 피해야 한다고 답했다.

[그림] 건강 전문가가 꼽은 ‘자신의 건강을 생각해 피하는 음식’ (상위 10위, 중복응답, %)

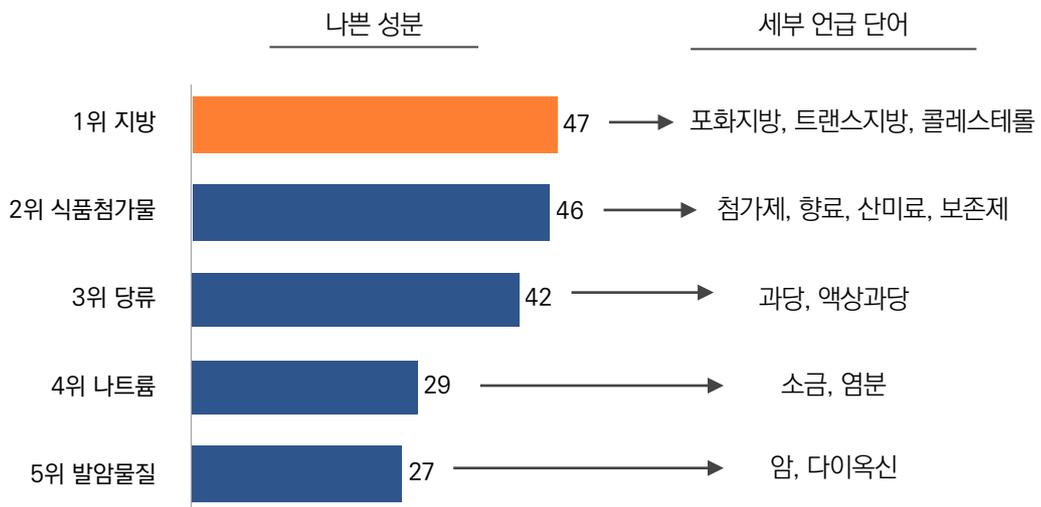


*자료 출처: 헬스조선, '건강 전문가 100명이 멀리하는 음식은?' PART1, 2017.03.15.
(https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2017/03/13/2017031300913.html)

◎ 건강 전문가의 언급 빈도로 알아본 나쁜 성분, ‘지방’이 가장 많이 언급돼!

- ▶ 연구팀은 전문가들이 ‘건강을 생각해 피하는 음식’을 선택하면서 ‘선택한 이유’로 언급한 단어들의 빈도를 분석하여 어떤 성분이 몸에 해로운지를 살펴보았다.
- ▶ 언급 빈도별로 보면 ‘지방(47%)’이 가장 많았고, 다음으로 ‘식품첨가물’ 46%, ‘당류’ 42%, ‘나트륨’ 29%, ‘발암물질’ 27% 순으로 나타났다.

[그림] 건강 전문가의 ‘언급 빈도별’로 알아보는 나쁜 성분 TOP5 (복수응답, %)



*자료 출처: 헬스조선, '건강 전문가 100명이 멀리하는 음식은?' PART2,3, 2017.03.16.
(https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2017/03/13/2017031300973.html)