

부모님 뼈 건강 골든타임에 매일유업 골(骨)든밀크

우유 칼슘 100%, 유당 0%로 맛있고 편안하게

2016년 국민건강통계에 따르면 우리나라 국민 10명 중 7명은 칼슘을 필요량보다 적게 섭취하고 있다. 특히 50~60대 성인 여성이 필요로 하는 칼슘 섭취량은 1일 600mg인 데 반해, 실제 평균 섭취량은 486.5mg에 불과하다. 특히 칼슘은 나이가 들수록 더 필요한 것으로 알려져 있다.

매일유업은 대한골대사학회와 함께 '골(骨)든밀크'를 개발했다. 50여 년의 유가공 업력과 영양 설계 노하우를 기반으로 뼈 건강만을 위한 특화 상품을 선보였다.

분말 타입의 골든밀크는 하루 두 잔(한 잔 125ml 기준)만으로 칼슘과 비타민D 일일 권장량(칼슘 800mg, 비타민D 800IU)을 100% 충족할 수 있는 뼈 건강 안심 솔루션이다. 이와 함께 아연, 비타민B1, 니아신도 일일 권장량 100%를 함유하고 있다. 또 칼슘의 섭취량뿐 아니라 체내 흡수율도 고려해 100% 밀크 칼슘을 사용했다. 식품별 체내 칼슘 흡수율을 비교하면 우유 40%, 생선 33%, 채소 19% 순으로 우유의 체내 흡수율이 가장 높다.(출처: 대한영양사협회-교사용 우유영양교육 지침서) 반면 KHIDI 국민영양통계(2018년)에 따르면, 나이가 들수록 우유 섭취량이 줄어들어 65세 이상의 일평균 우유 섭취량은 40g에 불과하다. 소화가 부담스럽다는 이유 때문이다.

우리나라 국민 중 2명 중 1명은 유당불내증을 경험한다고 알려져 있다. 유당불내증을 앓는 경우 우유를 마신 뒤 더부룩함이나 복

통, 설사 등의 증상을 보이게 된다. 이는 체내에 유당분해 효소인 '락타아제'(lactase)가 부족하기 때문이다. 우유를 자주 섭취하면 몸속 유당분해효소도 늘어나지만, 우유 섭취가 줄면 유당분해효소도 줄어든다.

골든밀크는 체내 흡수율이 가장 높은 우유 칼슘을 사용한 것은 물론, 유제품 소화가 부담스러운 사람을 위해 소화 흡수가 편한 유당 0% 락토프리 밀크 파우더를 사용했다. 원료인 락토프리 밀크 파우더는 세계 최초로 락토프리를 개발한 핀란드 Valio사(社)에서 독점 공급받는다. 골든밀크 공식 물(www.goldenmilk.co.kr)에서는 회원 전용 혜택으로 정가 대비 10% 할인 등 다양한 구매 혜택을 제공한다. 가족, 지인 등 소중한 사람을 위한 선물용이라면 스틱과 캔, 텀블러로 구성된 골든밀크 선물 세트가 제격이다. 골든밀크는 공식 쇼핑몰(www.goldenmilk.co.kr) 또는 유선 상담번호(☎ 080-850-0828)를 통해 구매할 수 있다. ●

