잡학서고 지식의 기록

영양이 아닌 가공으로 음식을 나눈다, 노바 식품 분류(Nova Food Classification)

원문 주소

https://www.gklibrarykor.com/11559/

PDF 미리보기 · 이 글의 일부 내용입니다.

같은 감자라도 삶아서 소금만 뿌린 것과 얇게 썰어 기름에 튀기고 향과 조미료를 입혀 봉지에 담은 것은 우리 몸에 같은 음식으로 들어가지 않는다는 느낌이 듭니다. 영양 성분표의 숫자는 비슷해 보여도, 어디까지 손을 대고 무엇을 더했는지에 따라 음식의 성격이 달라진다는 직관입니다. 이 직관을 하나의 틀로 만든 사람들이 있습니다. 그 틀이 바로 ‘노바 식품 분류(Nova Food Classification)’입니다. 식품을 지방이나 당 같은 영양소가 아니라 산업적으로 가공된 정도와 목적에 따라 네 무리로 나누는 체계로, 2009년 브라질 상파울루대학교의 연구자들이 제안했습니다. 오늘날 영양학과 공중보건 연구, 각국의 식생활 지침에서 널리 쓰입니다. 본 자료에서는 노바 분류가 어떻게 생겨났는지, 네 무리가 각각 무엇인지, 초가공식품은 어떻게 알아보는지, 그리고 이 분류의 쓰임과 한계까지 차례로 살펴보겠습니다. 음식을 가공의 정도로 읽는 네 칸 지도 영양소가 아니라 가공을 본다 노바 분류는 영양학자 카를루스 아우구스투 몬테이루의 연구에서 자랐습니다. 처음에는 영양 부족을 연구했지만, 1990년대 중반 브라질에서 가난한 사람들 사이에 비만이 늘어나는 모습을 보며 눈길을