

뇌에 좋은 약은 무엇인가

「술을 마시면 머리가 나빠지는 것이 아닌가」누군가 그러한 말을 꺼내자 술집에서 술을 마시고 있던 3사람은 각기 열띤 토론을 전개하게 되었다. 결국 머리가 좋고 나쁜것은 술을 많이 먹고 작게 마시는 것과는 관계가 없다는 결론을 얻었다.

그러나 어떻게 하면 머리가 좋게 되는 것인지에 대해서는 또 의견이 분분하였다. 이 문제는 보통 사람들이 알기 어려운 것이므로 흐지부지

되었으나 머리를 좋게 하려면 영양이 제일이라는데는 의견을 같이 하였다.

이 영양문제를 놓고 A는「당분이 부족하면 멍청해진다. 포도당이 무엇보다 중요하다», B는「구루타민산이 뇌에 좋다. 그러므로 화학조미료가 최고다」C는「뇌에는 지방이 많으므로 좋은 지방질을 공급하는 것이 첫째다」라고 주장했다. 이들 3사람중 누구말이 가장 옳은가.

×

×

×

뇌에 필요한 영양에 대해서는 예전부터 많은 연구가 있었다. 그러나 오늘날에 와서 명백한 것은 산소와 포도당만이 절대적인 뜻을 가지고 있다

산소(酸素)의 중요성은 산소부족상태가 곧 기운을 잃게 되는 사실에서도 명백하다. 몸속에서 가장 산소를 필요로하는 곳은 뇌이며 뇌의 영향으로 가장 필요한 것이 산소이다.

그러나 음식중의 영양은 역시 포도당이 중요하다. 포도당이 뇌에 필요한 것은 굵으면 멍청해지고 판단력이

흐려지는데 이것은 혈당이 줄어들기 때문에 명백해진다. 몸속의 혈당이 줄어들어도 뇌는 꼭 필요한 혈당을 소비해야 하므로 음식물로 이를 보충해 주지 않으면 근육속의 혈당을 소비해 버리고 만다.

구루타민은 뇌의 포도당에서 만들어지고 그리고 지방도 뇌에서 합성되므로 구루타민산이나 지방을 먹는다고 해서 이것이 그대로 뇌에 작용한다고는 말할 수 없다. A의 말이 가장 옳다.