

- ◇... 칼슘이 많은 식품을 다량 섭취한다고 해서 전부...◇
- ◇...가 흡수되는 것은 아니다. 식품의 종류, 다 식품과...◇
- ◇...의 관계, 소화기의 상태와 체질에 따라 큰 차이가...◇
- ◇...있다. 예로서 곡물은 취산과 칼슘이 화합하여 난...◇
- ◇...용성(難溶性)의 염을 만들게 되고, 시금치는 옥살...◇
- ◇...산 때문에 칼슘의 흡수가 방해된다. ...◇

〈編輯者 註〉

화되는 반면에 세균번식이 왕성 해지므로 모든 질병에 대한 방어 능력이 약화된다.

이런 사태가 발생될 것을 미리 예방하려면 혈액의 오작, 즉 혈액이 산성화 되는 것을 막아야 한다. 그 역할을 담당하고 있는 주역이 바로 혈액의 4%에 해당 하는 이온칼슘인 것이다. 이 칼슘이온은 혈액을 약 알칼리성으로 유지시키는 일을 할뿐 아니라

든다음에 혈액에 공급하게 된다. 혈액, 뼈, 치아의 대부분은 모두 함께 칼슘을 대안할 필요로 하는 곳이지만 혈액이 우선 순위로 되어 있는 것은 혈액의 이온칼슘 량이 저하되면 부갑상선 호르몬이 자극을 받아 분비되어 혈중 이온칼슘 농도의 상승을 기하게 된다.

이렇게 혈액속의 이온칼슘과 뼈 속의 결합칼슘이 이른바 칼슘대사 호르몬이라 일컫는 부갑상선호르몬, 갑상선 호르몬, 비타민 D, 비타민K 등에 의하여 서로 높고 저하된다는 사실은 아주 최근의 일이다. 방사선 동위원소를 의학 분야에서 활용하면서 부터 알게 되었다. 그만큼 체내에서의 칼슘대사는 아직도 신비에 가까울 만큼 미지의 분야인 것이다. 지

을 채우게되고 외부 공급이 많을 때는 반대로 뼈와 이빨에 보내서 더 단단하게 해준다. 그러므로 칼슘의 섭취가 계속해서 부족할 때에는 치아나 연골 부분의 칼슘이 계속해서 유지되어 혈액으로 옮겨지므로 뼈도 치아도 함께 약해진다. 그 결과로 관절은 하중을 견디지 못해서 열증이 생기는데 비대한 사람들에겐 관절염이 나타나는데는 바로 이때 원인 것이다. 총취나 총치, 골절 뼈에 통증이 오는것 모두 칼슘 공급의 부족에서 오는 것이다.

체내 칼슘부족으로 인하여 발생하는 심각한 문제를 종합적으로 안고있는 사람은 임신부이다. 임신 3개월전에 모체의 칼슘결핍이 있게되면 태아의 뇌발육에 지장을 주게되는데 이 심

이나 수술을 필요로하는 출산은 으레히 모유가 충분치 못하므로 분유나 우유같은 보조식을 필요로 하게된다. 전혜의 자연식인모 아기에겐 공급치 못하는 어머니로서의 책임을 통감하는 사람들은 그대도 양심있는 것이리라 이 모든것을 개선시킬려면 먼저 체질을 약알칼리성으로 유지시켜야하며, 그러기 위해서는 혈액의 PH를 약알칼리성으로 유지시키는 주역인 이온칼슘을 충분히 보충시켜야만 된다. 평소엔 충분한 칼슘을 섭취하므로 임신중독증, 소화불량, 변비, 치질, 기미, 뼈마디가 부서지는것, 관절염, 당뇨, 치아의 허약해짐, 입맛, 태아의 발육부진, 골형성부진증, 빈혈증의 태아, 뇌발육 부진증, 난산등 임신부에게서 발생할수있는 여러가지 질병을 사전에 예방토록합이 현명한 것이다.

피부와 칼슘과도 깊은 관계가 있다. 피부와 체질의 PH는 역 비례 관계에있다. 건강한 피부는 언제나 약산성으로서 건강한 체질이 약 알칼리인것에 반대 된다. 즉, 피부는 약간의 지방산을 함유하여 윤기가나고 외부로부터 병원균침입에 대한방수가 있게 되어 있다. 그러나 체질이 약산성으로 떨어지면, 즉 혈중 이온칼슘 량이 하락되면 체내에 당의 공급이 원활치 못하게 되고 자연히 에너지원으로서 피부에 있는 지방산이 공급되게 된다. 따라서 피부가 알칼리되며 변화되고 거칠거칠하게되며 윤기가 사라 진다.

또한 피하조직에서 만들어지는 메탄산 색소에 검은색이 생기게되며, 그것이 피부로나와화 색되는데 이것을 기미라고 부른다. 이러한 사람은 산혈증의 사람으로서 장기능도 약화되어 소화능력이 떨어지고 장수측도 제대로 되지않아 변비가 유발 르게된다. 변비가 있게되면 엉덩이 부분의 정맥의 혈액순환

칼슘이란무엇인가 ?

라, 체내에 쌓이는 산성 독물을 체외로 배설시키는 등 건강유지에 중요한 역할을 하는 것이다.

산성 독물이라 함은 물질 대사 과정에서 생성되는 산성 노폐물을 일컫는 말인데, 단백질에서는 유산, 인산, 지방과 당질에서는 약산, 아세트초산, 유산(젖산) 초성포도산등이 생성되는데 이러한 것을 중화시키는 것으로서 혈액과 체액에 있는 이온칼슘을 따를만한 것이 없다. 그렇기 때문에 이온칼슘을 체질개선 의 주역이라고 부르는 것이다.

만일 이온칼슘이 부족하게 되면 근육에 누적된 젖산이 근육 통증을 일으킨다든가 젖산이 신경 및 순환계에 영향을 끼쳐서 신경통을 유발시키기도 한다. 특히

금까지 밝혀진 지식만으로도 충치에 대한 상식이 뒤바뀔만한일이라 하겠다.

현재도 많은 사람들이 담치에 에 물은 것을 닦아내지 못해서 생기는 것으로 알고 있기에 문이다. 그러나 보르네오나 인도네시아에 사는 원주민들은 사람수수같은 것을 먹고 이를 닦지 않아도 충치가 생기는 것을 별로 볼 수가 없다. 왜냐하면 그들은 알칼리성 식품을 평소에 많이 섭취하므로 혈액과 몸에 충분한 량의 칼슘을 저장하고 있어서 합균 능력이 현저하여 충치가 예방된다는 것이다.

설탕, 초콜레트, 과자, 라면등 많이 많은 식품이나 화학적으로가 공된 식품을 섭취하므로 당연히

각성은 대단해서 소뇌아 혹은 정신박약아의 출생이 있게된다. 3개월이 지나면 모체로부터 상당히 많은 량의 칼슘을 받아들여게 되는데, 자연히 모체는 칼슘부족증이 생기게된다.

이것을 그냥 내버려두면 골경화증으로서 구부병이 생기며 치아는 약해질대로 약해져서 출산 후에는 잇몸이 다 뜯드는 지경에 이르게 된다. 임신중에 팔다리가 시큰시큰해져서 오래 서있을수없게 되고 뼈마디가 푹푹부스는일은 칼슘이 상당히 부족하다는 증거인 것이다. 뿐만아니라 태아의 골격발달의 부진과뇌 수 및 골수의 생산능력 부족으로 인하여 약성 빈혈증세를 몸에서 나타내 출생하게되는 것이다. 체내

食品의 칼슘吸收率은 5%~10%로 큰效果 기대어려워

이다. 즉, 다른 영양소와 달리 칼슘 수율이 낮은 종류의 영양소이므로 가정주부들은 이점에 관심을 많이 기울여야할 것이다.

혈액의 이온칼슘

인체의 13분의 1 (성인 56~7%)을 차지하고 있는 혈액은 23초라는 짧은 동안에 몸 전체를 한바퀴 돌면서, 각 세포에 산소와 영양소를 공급하고, 근육에 누적된 CO2 및 노폐물을 제거시키는 중요한 역할을 담당하고있다. 이 중요한 기능이 순조롭게 진행되느냐 되지못하느냐에 따라서 건강과 성인병의 예방이 좌우된다. 원활한 혈액순환은 혈액의 PH가 7.44~7.36 즉 약 알칼리성일때에 이며 이 경우를 청결한 시냇물에 비유할수가 있다. 그러나 PH가 7.35미란으로 떨어지면 체질이 산성으로변하기 때문에 비록 혈액의 PH 수치가 약 알칼리성일지라도 그 기능이 있어서는 산성혈액이라고 불리우는 것이다. 산성혈액은 오염된 폐수처럼 더럽고 끈적적하므로 모세혈관에서의 순환이 순조롭지 못하게 된다. 이리므로 산소와 영양의 공급이 원활치 못 할뿐만 아니라 노폐물의 제거 기능도 약해져 동맥이 경화되거나 심근이 경색되기도 하고 혈당이 높아지며, 근육의 피로가 날로 더해진다. 더구나 산성체질에서는 백혈구의 능력, 즉 식균작용이 둔

정신근로자의 경우에는 대뇌에서 당대사가 많으며 자연히 대뇌피질에 누적된 젖산은 두통의 원인이 되는 것이다. 두통 환자가 도시에 집중되어 있는것은 바로 이때문 이라고 한다. 오후에 목이 뻐뻐해지거나 뒷골이 치는것은 혈액의 이온칼슘 량이 떨어지기 때문이라고 한다.

보충된 이온칼슘이 밤사이에도 폐물을 제거해아만 아침에 일어나서 머리가 깨끗하고 몸이 개운함을 느끼게 되는 것이다. 그러므로 혈액내에 4%의 이온칼슘 량을 지속하는것은 건강의 기본이므로 이것을 의식하고 신체 내에서 일어나는 생화학 반응을 자세히 관찰하면 놀라운 사실을 발견하게 된다.

먹는 칼슘이 부족해서 소모되는 이온칼슘 량을 보충시키지 못한다면 체내의 자동조절 장치에 의해서 혈액의 PH를 약알칼리로 유지시키고자하는 기능이 발휘되는데, 이것을 칼슘대사라고 부른다. 이 역할을 담당하고 있는것이 부갑상선 호르몬으로서 치아나 뼈 (특히 연골부분)에서 칼슘을 유지시켜 전해질 (이온화)로 만

알칼리 체질이여야 할 아이들이기도 산성체질화 되어 가는것이 현상이다. 그러므로 부족되는 혈중이온 칼슘을 보충하기 위하여 칼슘대사에 의해서 치아의 칼슘이 혈액으로 옮겨지게 되며 이때에 약해진 치아에 (즉 연골화된 치아) 병균의 침입이 있게되는 것이다. 그러므로 충분한 량의 혈중이온 칼슘이 유지 되기 만하면 충치는 별로 걱정 할만한 것이 아니라 하겠다.

또한 유아의 잔병이 이빨이동 아닐때 많이 생기는 것도 칼슘 대사의 영향이며 이때는 반대로 혈중 이온 칼슘이 잇몸으로 옮겨져서 치아를 형성하게 되는데 이때에 혈액의 PH가 칼슘의 부족으로 인하여 낮아지게 되며, 이러한 상태에서는 백혈구의 식균능력이 저하되기 때문이라고한다. 유아의 질병 치료에 이점을 참고 한다면 좋은 결과가 있을 것이다.

그러므로 뼈나 이빨은 칼슘의 저장소 역할을해서, 먹는 칼슘이 부족하여 체내 소모량을 공급시키지 못할때는 부갑상선 호르몬의 작용으로 뼈나 치아에서 부족분

이온칼슘의 부족은 또한 장기의 기능을 약화시켜서 비위가 약해져서 되며 자연히 입맛이 생기게 된다.

미국이나 유럽의 사람들에게서는 별로 입맛을 볼수없는 것은 그들에게는 칼슘공급이 충분하기 때문인 것이다. 모체의 이온칼슘의 부족은 혈액의 산성화를 만듦으로 임신중에 당뇨가 생기는 원인이 되기도하며, 노폐물이 적절한 시기에 제거되지 못하므로 여러 물질대사가 원활치 못하게 되므로 편두통이라든가 임신중독증까지 유발케된다.

칼슘은 분만과도 깊은 관계가 있다. 아프리카의 토인이나 인디언들은 현대식 병원없이도 튼튼한 아이를 낳을 뿐 아니라 출산후 산후조리라는 용어를 알지못하고 산다. 자연분만이라는 용어가 어드사이에 옛날의 통용어가 되었으며 (출산은 병원에서) 라는 말이 유행어가 되었고, 또 그것을 자랑으로 생각하는것이 현재의 풍조인듯 하다. 이것은 참으로 안타까운것이다. 더구나 자연분만과 모유의 생산 량과는 상관관계가 있어서 난산

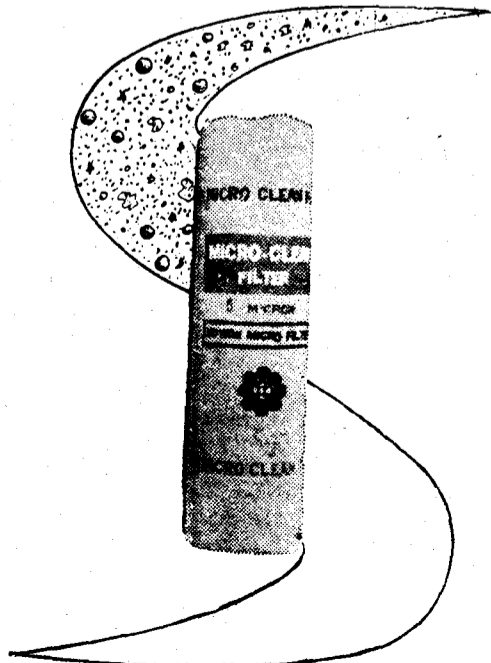
이 원활치 못하므로 혼분부근의 노폐물 (독소)을 체내로제거시키지 못해서 결국 치질까지 생기게 되는것이다.

칼슘은 월경과도 관계가있는 것으로 밝혀졌다. 혈중 이온칼슘 량의 적정선 유지는 배란의 제대로 되게하고 월경주기를정상화 시키게된다. 생리 기간에는 혈중 이온칼슘 농도가 3%로 떨어지서 혈액 응고능력이 저하되므로 출혈이 있게되고 불필요한 물질을 체외로배설시키게 된다. 그 기간이 지나면 혈중 이온칼슘의 농도가 칼슘대사 작용에 의하여 4%로 상승되어 혈액응고능력이상승되므로 출혈이 멈추게 되고 배란이 있게되어 생체내의 화학반응 질서가 잡히게된다. 그러나 체내에 비축된 칼슘도부족하고 외부로부터의 공급도부족하게되면 혈중 이온칼슘 량이 4%가 채워지지 못하게되며 배란이 어려워지게 되고따라서 월경주기에 이상이 오게 된다.

<다음호에 계속>

營業種目

- MICRO FILTER 및 空調 FILTER
- 淨水 裝置
- 純水 裝置
- 濾過 裝置
- CHEMICAL FEEDER (消毒裝置)
- POOL場 濾過裝置
- 其他 機器製作



- 본 사 ; 서울특별시중구인현동 73~1 (풍전상가 3층가열 306) 전화 265-9380, 266-0855·8302
- 공 장 ; 경기도시흥군의왕면내손리 324-13 전화 1343-3-3552
- 부 산 지 사 ; 부산시중구부평동 2가 53 전화 23-2407
- 대 구 지 사 ; 경북대구시중구서문로 1가 25 전화 22-4819
- 호 남 지 사 ; 전주시태평동 1가 4-10 전화 3-6859
- 포 향 지 사 ; 포항시죽도 1동 35-34 전화 3-2489

