

特輯...自然食品시리즈



特輯

- ◇... 산성식품은 일반적으로 에너지공급식품 (탄수화물, 지방) ...◇
- ◇...이나 단백질공급식품을 말하고, 한편 알칼리성식품은 탄수...◇
- ◇...화물, 지방, 단백질을 체내에서 용이하게 대사가 되도록...◇
- ◇...는데 필요한 영양소인 미네랄·비타민을 함유한 식품을말...◇
- ◇...한다. 이 양쪽을 균형있게 끌고루 섭취하는것이 건강을지...◇
- ◇...키는 좋은 방법이다. 어느 한쪽에 편중하면 영양의 밸런...◇
- ◇...스가 파괴되어 질병을 유발하게 되는데, 근래 우리들의식...◇
- ◇...사에는 특히 미네랄과 비타민이 부족한 경향이 있어 이...◇
- ◇...점에 각별한 관심을 기울릴 필요가 있다. ...◇

"알칼리性 食品이란 탄수화물·脂肪·단백질의 體內代謝를 돕는 각종 미네랄및 비타민의 함유食品이다"

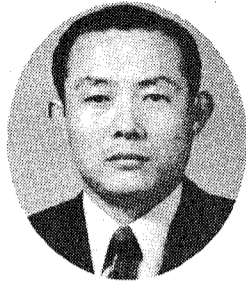
1. 20세기후반은 미네랄의 전성시대

미국 베사스주립대학의 슈파르홀츠 교수는 「20세기의 전반은 비타민 연구의 황금시대였으나 지금은 미네랄의 연구에로 핵심이 옮겨졌다」고 하였다.

이것은 매우 의미심장한 말이다. 20세기에 들어와서 과학의 급진적인 발달은 공업화를 재촉하여 공해와 인간소외에 이르는 이변을 가져왔고, 의학의 발달은 세균성 전염병을 제압하여 사망율을 현저히 격감시켰다.

습사탕마냥 폭증하는 인구의 식량대책으로 농약과 화학비료를 마구 뿌렸으며 농산물과 안이함을 추구하는 나머지 자연의 곡물을 마구 정백·가공하고 그 위에 다시 첨가물을 마구 섞어 기호에 부응하기에 여념이 없었다.

그 결과로 자연의 곡물에서 필수불가결한 영양성분이 제거되거나 파괴되었고 채소에서는 생명의 유지에 중요한 여러



柳東俊

慶熙醫大교수·醫博 成人病豫防協會理事

로 존재하며, 이때 칼슘은 이온화된다. 이러한 미네랄은 혈액에 들어가 젖산, 인산, 황산, 초성포도산등의 강한 산을 만나면 강산과 결합하여 본래 가지고 있던 탄산은 폐를 통하여 탄산가스(의 형태)로 배설하게된다.

그래서 좋은 약수에는 오히려 많은탄산가스가 함유되어 있어 청량음료로서호평을 받을뿐만 아니라 각종 질병의 자연치유 효과가 있어 애용되는 것이다.

4. 야채에는 미네랄이 부족하다

같은 야채라 할지라도 유기농법에 의

요가 있는 것이다. 우리나라에도 세계적으로 이름난 약수가 있는데, 충청북도 청주 부근에 소재하는 초정리의 광천수가 바로그것이다. 초정리 광천수는 옛날 세종대왕께서 한글을 창제하시느라고 쇠약된 건강과 안질을 치료하셨다는 역사적 기록을 가졌으며, 현재 외국에 수출도 하고 있다고 한다.

이 약수에는 라돈을 비롯하여 칼슘, 마그네슘, 철, 불소, 아연, 라듐, 망간, 규소, 동, 코발트...등 현대인의 식생활에서 특히 결핍되기 쉬운 미량미네랄 성분이 함유되어 있으며, 탄산가스가 충분히 함유되어 있어서 미네랄의 흡수와 식욕증

에) 짙, 나무, 기름의 100% 연소시 곡물 과일 발효부패시 CO₂ 발생.

인공탄산가스: 인간의 어떠한 뜻에 의해 단위적 시설 장치의 조건 상태에서 탄소및 탄소화합물의 완전연소나 발효시 발생.

예) 맥주공장에서 발효시 CO₂ 발생.

3. 화학탄산 gas란 사실 존재하는가.

세계적으로 사이타, 콜라투 등에 식품첨가물로 사용되고 있는 탄산가스(CO₂)와 전혀 그 성질을 달리하는 유독하고 해로운 별도의 화학탄산가스는이 지구상에는 없다.

그러므로 전문용어에서도 「화학탄산」이란 용어자체도 존재하지 않고 있다. 탄산가스는 오직 하나일 뿐이다.

금번 신문보도에 사용했던 화학 탄산 gas 加味운운은 현대 과학기술에 의해 CO₂ gas를 추출한 것을 소비자에게 속킨한 내용의 기사화를 위한 그어떤 강력한 의도적인 방법으로 화학이론 용어를 사용함으로써 믿음에 대한 그용어가 풍기는 의미상의 공포, 의아심불신감을 일화생수에 대한 두려움을 갖도록 하는데 충분한 용어표현이 없다고 본다.

II, 生水 (mineral water와 용존탄산 gas 관계

세계적인 유명한 광천수에는 미네랄농도가 매우 높으며 또한 탄산가스 함유량도 비례하고 있다.

생수에 탄산가스(CO₂)가 녹아 있으면 人體에 흡수가 보다 용이한 가용성 미네랄화 되어 오히려 탄산가스 없는 물보다 다소 탄산가스가 함유된 물이 더 유용하다. 또한 생수가 녹아있는 탄산가스는 정균작용을 하므로 생수를장기보존하는데 매우 중요한 작용을 한다.

III, 일화생수에는 각종 미네랄이 용존되어있는 역사 깊은 초정리 광천장에서 생산시판되고 있는 Mineral water.

일화생수 초정리 광천장은 역사적으로 매우 의의있는 광천장으로 국내는 물론 세계적으로 이름이 나 있는 Mineral농도가 매우 높은 좋은 수질이다. 일화생수 속에는 인체에 꼭 필요한 각종 미네랄이 (Ca, Fe, Mg, K, Mn, Zn, F, Ge, V, Na.) 녹아 있어서 도시인에게 결핍되기 쉬운 미량 미네랄이 함유되어 있다.

IV, 일화생수를 마시는 것은 그 속에 함유되어 있는 미네랄 성분을 마시는것이다.

건강한 사람은 건강체력의 균형유지를 위한 건강식사와 운동이 계속 요구된다.

최근 급격한 需要증대로 農藥·化學肥料로 속성재배된 야채는 미네랄 함량적이고 營養價떨어져 健康밸런스 파괴

진에 도움이 되고있다. 탄산가스는 무색, 무취, 무독의 이산화탄소로서 일반적으로 청량음료수에 첨가되고 있는데, 미네랄의 용해성을 좋게하고 흡수를 돕는다.

6. 미량미네랄과 성인병의 새로운 자연요법

미국에서는 우리나라와는 달리 비타민이나 미네랄을 자연식품점에서 시판하고 있다. 유기산이나 아미노산과 결합된 형태의 미량미네랄류는 일반적으로 성인병의 예방과 치료에 응용되고있는 실정이다.

예를들면 세계적인 권위를가진 미국의

유기산이나 아미노酸과 結合된 형태의 미량미네랄은

成人病豫防과 體質改善, 自然治癒力 증강에 도움

가지 미네랄이 결핍된 상태로 그저 덩치만 큰 속알맹이가 없는것이 되어버렸다.

2. 미네랄은 체질개선 의 主役

근래 사람의 체질이 산성 또는 알칼리성이라는 말이 유행어처럼 되었다. 그만큼 건강에 관한 관심이 커졌다는 것이겠지만, 인체를 이루는 약65% 이상의 물, 즉 체액의 산성·알칼리성을 결정하는 요소가 바로 미네랄이라는 사실에 대해서는 충분히 알려져있지 않은것같다.

사실 체질이라는 말은 상식적인 것이고, 체액에는 세포내액과 세포외액 즉, 혈액, 조직간액 그리고 임파액등이 있는데, 세포내액에는 주로 마그네슘과 칼륨이, 세포외액에는 주로 칼슘과 나트륨이 존재하여 서로 평형을 이루고 있는데 이들 미네랄성분이 곧 체액의 산·알칼리성을 결정하는 중요한 요소로 되는 것이다.

그래서 이들 미네랄류를 충분히 섭취하는것이 체액을 약알칼리성으로 유지하는 중요한 구실을 하게되는데, 여기서 중요한것은 밸런스문제로 이들 미네랄 성분이 균형을 이루어야 하는 것이다. 그러기 위해서는 약국에서 파는것과 같은 미네랄의 어느 단독제제 보다는 자연의 밸런스가 잡혀져있는 자연의 식품(생수, 채소, 해조류)에서 미네랄을 섭취하는것이 바람직하다 하겠다.

3. 생수속의 탄산가스는 미네랄의 흡수를돕는다

자연수는 미네랄의 함유량이 많아서비누거품이 잘 일지않는다. 그래서 수도물은 화학약품을 사용하여 일부 미네랄을 침전시켜서 가정용수나 공업용수로 사용하기 편리하게 경수를 연수로 만들었으나, 이것은 건강을 유지하기 위한 음료수로서는 적합하지 못하다.

그리고 미네랄은 흡수되기 쉬운 상태로 존재하는것이 바람직함데, 광천수의경우와같이 물에 탄산가스가 많이 녹아있으면 미네랄이 중탄산염의 형태로 존재하기 때문에 흡수가 좋게된다.

예를들어서 탄산칼슘이 탄산가스가 녹아있는 물에있을 때에는 중탄산염의 형태

하여 자연스럽게 재배된 것과 농약과화학비료에 의하여 속성재배된것과는 영양가치에 있어서 현저한 차이가 있는데, 그것은 주로 미네랄의 함유량에 있어서 더욱 두드러져 있다.

그 이유는 화학비료를 시비하면 야채의 뿌리에서 토양속의 미네랄을 흡수할 때 저해작용이 일어난다. 특히 마그네슘, 철, 망간, 아연, 크롬, 동 등의 미량미네랄의 경우가 더 두드러지게 결핍되어있다.

뿐만 아니라 근래에는 토양 그 자체가 일반적이나 미네랄 결핍상태에 놓여져있다. 토양이 산성화되어 있으므로야채가 필요로하는 미네랄성분이 애당초 부족한 상태에 있는 것이다.

그래서 농토에 개토와 퇴비를 꾸준히 주어서 토양을 기름지게 하지않으면 그곳에서 재배되는 농작물에서 충분한 미네

산에서 나는 물이라하여 모두藥水는 아니다 미네랄워터는 鑛物質 고루갖추고 汚染안돼야

할을 섭취할수 없게될 것이다.

5. 질이좋은 약수는 미네랄과 탄산의 함유량이높다

근래 수도물이 오염되고 있다는 우려 때문에 이른 아침부터 약수터를 찾아산으로 오르내리는 사람들이 많아졌다.

그러나 실은 산에서 솟아나오는 물이라고하여 그 모두가 약수인것은아니다. 이름난 약수는 모두가 짜릿하고 씹는 자극성의 맛이 있는데, 그것은 미네랄 이온과 탄산가스가 많이 함유된 때문이다.

일상 식사에서 충분한 미네랄을 섭취하지 못하거나 질병으로 일부 미네랄의 결핍이 누적된 사람에게 약이되는 미네랄 워터로서의 좋은 약수는 실은 그리 흔하지 않다. 좋은 약수란 미량미네랄성분이 풍부히 함유되어 있고 또한 그들 미네랄이 흡수되기 쉬운 형태로 존재하는 조건이 구비되어 있어야하는데 그러자면 탄산이 일정량 함유되어 있을 필

영양학자이며 자연치유학자인 파야보·에로올라는 50만부 이상이나 매진된 그의 저서 「How to get well」에서 미량미네랄의 자연식품으로 바다물을 하루에 2-3스푼씩 마실것을 권유하고 있다.

그런데 이것은 하루에 평균 8그램의 식염을 섭취하는 미국인에게는 좋으나20-25그램의 식염을 섭취하는 한국인에게는 바다물은 적합치 못할 것이다. 그러나만치 미량미네랄이 들뜬 균형있게 함유된 무공해 생수인 미네랄워터(생수)를 일상적으로 음용하는것은 성인병 예방에 도움이 될것으로 믿는다.

미국에서는 당뇨병에 칼슘, 칼륨 그리고 미량미네랄로서 망간, 크롬, 아연등을 사용하고 있으며, 완고한 천식에도 망간, 그리고 노이로제, 정신분열증에 역시 망간을 사용하여 우수한 성과를 올리고있다 한다.

하여튼 현대인의 식사에는 비타민과더불어 미네랄류가 부족하므로 이점에 특히 유의할 필요가 있을 것이다.

I, 탄산의 정체

1. 탄산가스는 그자체가 탄소원자(炭素: C) 1개와 산소원자(酸素: O) 2개로 구성 되었으며, CO₂ 이는 오직 CO₂ 한 종류로서 인공 CO₂와 자연 CO₂ 라는 것의 종류구별이 없다.

생성과정상에서 탄소(炭素) 혹은 탄소화합물의 완전 연소에서 생성된다. 탄산은 무색, 무취이며 물에 닿으면酸口(신맛)의 청량감을 준다.

탄산은 전세계적으로 청량음료수(사이타, 콜라...)에 식품첨가물로 사용하고있다.

2. 人工탄소 Gas 정체?

천연탄산가스: 자연적으로 탄소 또는탄소화합물이 완전 연소 또는 탄수화물·섬유질의 발효시 CO₂ 발생한 탄산가스를 천연탄산가스라 한다.

현대인의 많은 사람은 탄수화물, 단백질, 지방등의 산성식품을 충분히 섭취하는데 반하여 알칼리성 식품인 미네랄과 비타민류는 인체가 필요로 하는 양질의 영양소를 흡수치 못하는 경우가 허다하다.

현대인의 온갖 질병은 영양 밸런스가 파괴되면서 기인한다. 미네랄 성분은 미량이지만 없으면 생명유지에 절대 불가능한 생명의 요소들이다. 인체에는 54종의 미네랄이 들어 있으며 그중 많이 쓰이는 원소는 24여종으로 이들 성분이 크게 부족되면 건강은 근본적으로 파괴되어 결국 질병을 유발하게 된다.

일화생수에는 인체에 꼭 필요한 각종 미네랄 성분이 들어 있으며 일화생수를 마시는것은 생명의 원소인 Mineral 성분을 마시는 것이다.