현대는 미네랄시대…無病長寿위해선 미네랄 이온化된 生水권장

당신도오래살수있다

◇… 우리들이 일상의 식사를 통하여 섭취하는 영…◇
◇…양소중에 미량이지만 생명의 유지와 건강을 위…◇
◇…해서 필수불가결한 성분이 비타민과 미네랄 이…◇
◇…다。 그런데 비타민에 관해서는 일반적으로 잘알…◇
◇…려져 있으나, 미네랄에 대해서는 아직도 생소한…◇
◇…것 같다。 이 비타민과 미네랄은 함수탄소인 포…◇
◇…도당이나 과당 그리고 단백질을 구성하는 아미…◇
◇…노산과 같이 달콤하고 구수한 맛이 있는게 아…◇
◇…니고, 대체로 시큼하거나 씁쓸하다든지 혹은 짭…◇
◇…짤한 맛을 내는 별로 달갑지 않은 맛을 가진…◇
◇…성분이다。

미네랄총량은体重의4%… 体内엔각종미네랄54종

1、현대인은미네랄부족시대에 살고있다

인생경험으로 보면 달콤한 말보다는 쓰디쓴 말이 도움이 된다。 건강을 위해서도 그러한것같다。 현대인은 입맛을 잃었다고도 한다。 건강을 위해서 보다는 혀끝을 즐겁게하는 음식물을 탐닉하다보면 자연히 건강을 해치게 된다。

그것은 현대인의 식생활에 정백가공되고 빛갈과 맛을 내기위하여 또는 변질을 막기 위해서 첨가된 화학약품이 든 인스탄트식품이 파고들면서 더욱 심해진것 같다。 이러한 식품에는 인체의 생명활동에 필수불가결한 비타민과 미네랄 성분이 결여되고 있고, 그러한 식품을 애용하다보면 결국은 만성의 난치성질환인 성인병에 걸리게 되는 것이다。 정백가공된 하얀 쌀, 밀가루, 화학비료로 재배된 덩치만 크고나약한 채소 설탕으로 범벅이된청량음료, 기름진 육류, 쉴새없이쌓이는 스트레스 등은 더욱 더미네랄의 부족을 부채질하게 된다。

2、성인병과 미네랄

소금을 많이 섭취하는 식습관을 가진 지역에는 유난히 고혈압 환자가 많고 셀레늄이란 미네랄이 토양중에 많이 함유된지역에 사는 사람들은 암을 비롯한 각종 성인병의 발생율이 현저히 적고 그 반대로 적게 함유된 지역에서는 이러한 발생율이 높다는 사실이 역학조사에서 확인되었다。 미네랄은 체중의 25분의1을 차지하며, 체내에는 약 54종의 미네랄이 존재하는데 그중에서 비교적 중요하게 쓰여지는 것은 약 24종에 달한다。 이러한 미네랄은 우선 골격의 형성에 쓰여지고, 신체내에서 체액의 산·알카리의 평형을 유지해주며, 삼투압을 조절하고, 신경의 흥분과 진정, 근육의 긴장과 이완 그리고 무엇보다도 중요한것은 대사활동 즉 생화학반응에관여하는 효소의 구성성분으로 긴요하게 쓰여진다。

성인병과 미네랄의 관계를 살펴보면, 고혈압과 나트륨、칼륨、칼슘이 밀접한 관계를 가지고있는 것을 비롯하여 셀레늄과암、칼륨과 심장병、철、구리와빈혈、칼슘、마그네슘、구리와 뼈의병、당뇨병과 크롬, 망간、아연、칼슘 칼륨、동맥경화와 망간、정신분열증과 망간、호르몬 및 성장장애와 아연、이런식으로 각각 깊은 관계가 있으며 이러한 연구는날이 갈수록 더욱 명확하게 되어가고 있다。

한간에서는 골절상에 산률(山慣)이라고 부르는 자연동(自然銅)이 즐겨사용되고 있는데 과거에는 한낱 민간요법으로 이해될 뿐이었다。 그런데 미네랄의연구가 진보함에 따라서 뼈의 형성에는 칼슘과 인을 비롯하여불소、아연、망간、구리등이 필수적으로 필요하다는 사실이 확인되어 있다。 산골의 주성분이 구리이고 그 밖에도 여러가지 미네랄이 함유되어 있으므로 도움이 된다는 것이다。 당뇨병과 관계되는 G·T·F(포도당 허용인자)는 크롬과 나이아신의 복합체라는 사실도 밝혀졌다。

아연이 섹스와 깊은 관계(임포텐스)가 있을 뿐만 아니라、어린이의 성장발육、모발의건강、미각의 건강、피부미용의 건강、임율린의 분비와도 깊은 관계가 있음이 알려져 있다。 하여튼 미네랄은 인체내에서 어느때 보다도 잘 알려지면서 바야흐로 미네랄 시대에 돌입한 것이다。

우리들은 식사를 통해 미처섭취못하는 미네랄을 다른 방법으로라도 반드시 보충하지 않으면 안되겠다。 미네랄에 대한 인식이 얼마나 저조한지는 우리나라의약국이나 병원에서의 처방에 미네랄이 활용되는 비율을 보면 알수가 있다。 우리들은 미네랄의중요성에 대하여 보다 더 관심을 가지므로서 성인병의 예방에 한결 더 다가서야겠다。

3、생수와 미네랄

생수라함은 비교적 낯선 낱말이다。 그러기에 사전에 실려있지 않다。 이것이야말로 공해시대의대명사인 것이다。 그것은 죽은 물 즉, 공해물질에 오염되고 용존산소가 없어지고 미네랄이 흡수되기 어려운 상태이거나 결핍된말하자면 건강에 기여할수 없고오히려 해로운 물에 대하여、건강에 좋은 용존산소가 풍부하고각종 미네랄이 풍부하며 오염되지 않은 자연의 살아 있는 물을뜻한는 말이라 하겠다。 세계의 도처에서 물이 죽어가고 있다고학자들은 염려하고 있다。 어쩌면노스트라다무스의 예언이 식수의오염에서부터 시작하고 있는 것인지도 모른다。 그래서 생수를 마시자는 자연식운동이 한참 불붙고 있다。 그런데 그런 틈을 타서 일본에서 수입한 비료용 자연석으로 미네랄워터를 만들어먹는다고 소비자를 우롱하는 사람들도 있는 모양이다。 그뿐만 아니라 대장균이 득실거리는 정기수를 외화를 낭비해 가면서 까지 수입 시판하여 매스컴의 꾸중을 들은 일도 있다。

우리가 마셔서 좋은 생수란위생적이고 인체의 생명활동에 필수적인 여러 유효한 미량미네랄을 담뿍 함유한 것이라야 한다。 근래 많은 애용자를 늘려가고있는 충천도 지방의 초정리에서나 오는 생수는 라돈을 비롯하여게르마늄、리튬、규소、아연、망간、크롬(독성을 지닌 6가크롬이아닌 3가크롬)、철、구리、몰리브덴、칼슘、칼륨、마그네슘、나트륨、니켈、코발트 등 미량미네랄이풍부하고 여기에 탄산의 함유량도 높아 이들 미네랄 성분이 이온화되어 흡수되기 쉬운 상태로존재하므로 매우 유익한 것으로알려져 소비자들에게 호평을 받고 있다고 한다。 식생활에서 영양의 언밸런스를 가져와 여러 만성질환을 일으키는 현대인에게 이러한 미네랄워터를 살아있는 상태 즉 생수로 마시는 것은 영양학적으로 의의가 있다고 하겠다。

4、생수에함유된 탄산가스의 정체

물에는 본래 공기가 다소 용해되어 있다。 우물물이나 옹달샘물도 느끼지 못할 정도이긴 하지만 약간의 산소와 탄산깨스를 포함하고 있다。 물에 탄산깨스가 용해되어 있으면 미네랄의 흡수가 보다 용이해지고, 이온화의율이 높아진다。

즉 가용성의 미네랄로 되는것이다。 예를 들면 탄산칼슘이 물속에서 탄산깨스의 작용으로 중탄산칼슘으로 변하면 가용성의미네랄 이온이 증가하게 된다。 이러한 작용은 칼슘 뿐만 아니라 다른 미네랄에 있어서도 마찬가지다。 그런데 얼마전에 시판되는 미네랄워터에 화학탄산이 첨가되었다는 신문보도로 물의를 빚은일이 있어 자연의 살아있는 물을 애용하던 분들에게 실망을안겨준 일이 있었다。 그러기 때문에 과학적인 기술(記術)은 언제나 명확성을 요구하는 것이다。 탄산깨스는 탄소1분자와산소2분자가 결합한 산화물로서 우리들의 정맥속을 흐르는 피에도 탄산깨스가 함유되어 있다。

탄산깨스는 유기물의 발효시에도 발생한다。 그러므로 탄산깨스는 유해한 물질은 아닌 것인데 다만 화학적으로 만든 것이라는 것 때문에 의구심을 불러일으키는 모양인데、실은 성분에 있어서 동일하며 사실상 모든 청량음료에 첨가되도록 허가된 것이므로 지나친 기우는 필요하지않을 것이다。 오히려 생수의 적정량의 탄산깨스 함유는 인체 신진대사에 매우 유익한 것이다。

현대인의 食生活은 精白·加工되고 化學藥品
첨가된 인스탄트食品으로 건강해치고
生命활동에 必須불가결한 비타민과 미네랄
결여되어 体質도 酸性化촉구, 成人病 유발

탄산칼슘이 물속에서 탄산깨스의
작용으로 중탄산칼슘으로 변하면
가용성 미네랄이온이 증가하게돼

성인남자

기관조직명	Mineral 함유(%)	Mineral함유량(g)	무기질함량/전 무 기질 ×100
골격	22.11 %	2,247.3 g	83.1 %
근육	1.05	281.7	10.4
심장	1.06	3.4	0.1
뇌	1.41	19.8	0.7
폐	1.16	13.7	0.5
肝장	1.38	22.6	0.8
腸	1.50	6.8	0.1
위장	1.07	17.8	0.6
허파	0.80	2.4	0.0
취장	0.70	26.9	1.0
혈액	1.05	1.0	0.0
기타	0.85	20.4	0.7
	1.03	55.7	2.0

<특수영양학 원재희 교수저>

추 천 서

오늘날 우리들은 오염된 환경속에서 살고있다 하여도 지나친 말이 아니다。 특히 미네랄이란지금까지 알려지기로는 54종이 있는 것으로 밝혀지고 있는데 그중 Ca(칼슘) Mg(마그네슘) K(칼륨) Na(나트륨) Fe(철) Mn(망간)등 24종이 인체의 중요기관에 함유되어 있는것으로 분석, 확인되고 있다。 그러므로 우리인체는 외부로부터 이같은 미네랄(Mineral)을 충분히 공급해 줄 必要가 있으며 만약 그렇지 못할때는 5대 영양소의 바란스가 깨어져서 여러가지 疾病이 발생하게 된다。 그러나 오늘날 食生活로는 미네랄의 공급이 부족하기 쉬운 문제점을 안고 있는 실정이다。 이런 점을 감안할때 세계적인 초정광천수로 정수된 미네랄 워터(Mineral-water)인 일화생수는 미네랄 성분이 풍부하게 들어 있어서 오늘날 문제가 되고 있는 양질의 영양소가 들어있는 食水를 간단하게 해결할 수 있을 뿐만 아니라 각종 공해로부터 모든 사람들의 건강을 지켜줄 것으로 생각하여 일화생수를 자신있게 권하는 바이다。

協 會 案 內

현대는「成人病의 時代」라고 합니다。 최근 전세계적으로 문제시되고 있는 암·고혈압·동맥경화·심장병·뇌졸중·당뇨병및 비만증등 이른바 각종성인병은 가정적으로나 사회적으로 가장 중요한 位置에 서게되는40代이후에 發病하는 고질적인 질병입니다。

특히 成人病은 한번 걸리면 완전 치유가 어려운慢性退行性질환이며 또한 높은 사망율을 갖인 위험한병으로써 철저한 예방대책과함께 조기발견, 조기치료가무엇보다 중요한 것입니다。

當協會는 이와같은 成人病의 豫防과 국민계몽을 위해 設立된 保建團體로서 여러분의 건강과 가정의 행복을 위해 노력하고 있읍니다。

當協會는 1978년 7월31일(保健社會部 許可제 709호) 社團法人體로 설립되었고 1980년 2월18일 文化公報部登錄라-2434호로 정기간행물등록을 필하고 월간新聞「성인병예방협회보」를 발행, 無料로 배포하고 있으며 1981년 7월24일 시도지부및 해외지부도 설치할 수 있게 定款을 改正(보사부허가)하여 全國規模의 組織확대사업을 추진, 다음과같은 目的事業으로 국민보건에 이바지하고 있읍니다。

다 음

1. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급
2. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
6. 성인병예방및 치료에 관한 대국민 홍보
7. 자연식품에 관한 지도계몽및 보급등

이밖에도 當協會에서는 成人病豫防을 위한 지도계몽 및 올바른 知識의 보급을 위해 年中無休로 정기 수요강좌와 월1회 대중강좌를 무료로 실시하고 있으며 각종 成人病의 조기발견, 조기치료와 實態調査사업의일환으로 혈압측정및 尿檢査를 무료로 제공하고 이달부터 地域別 이동검진도 실시할 방침입니다。

여러분의 적극적인 참여와 倍前의 지도편달을 바랍니다。

事務處=서울특별시 鍾路區堅志洞 110-43(등용문빌딩 301호) 電話=725-4746

社團法人 한국成人病豫防協會