

# 킵프리와 梅實의 營養學

- ◇...「등잔불 밑이 어둡다」는 속담은 요즘 불을 이루고 있는 건강식품...◇
- ◇...의 경우에도 해당되는 것 같다. 귀중한 외화를 낭비하여 수입된건...◇
- ◇...강식품중의 어떤 것은 세균이 허용기준의 9배나 들어 있다는것...◇
- ◇...이고 또 어떤것은 영양성분이 기준미달이라는 것이고보면 도저히...◇
- ◇...을 수 없는일이다. 또한 매실등의 몇가지 천연원료에서 추출하였다...◇
- ◇...는 어떤 건강식품은 실인즉 식품첨가물로 사용되는 화학물질을 섞...◇
- ◇...어 만든것이라는 점을 고려할때 굳이 그런것을 수입해야 하지는가...◇
- ◇...하는 의문이 생긴다. ◇

국내에서 훌륭한 건강식품을 만들수 있는 풍부한 자원이 있다. 그런것을 원료로하여 우리 기술로 얼마든지 필요한 식품을 만들 수 있는 것이다.

소비자들 가운데는 아직도 외국제를 선망하고 있는 사람들이 많은 모양이지만 적어도 식품에 속하는 것이라면 제나라 제방에서 나는 것이나 그것을 원료로하여 만든것이 우리 몸에 친화성이 있다는 것을 알아야 하겠다.

그리고 가끔적인 자연의 식품 그대로를 원료로 삼는 것이 영양학적으로 우수하다는 것이다. 왜냐하면 자연의 식품에도 여러가지 영양성분이 서로 조화를 이루고 있으며 이것들이 협동하여 건강에 도움을 주고 있기때문이다.

어느 특정성분을 자연물에서 추출하는 것은 특수한 목적에 쓰이게 하기 위한 것일뿐 식품으로서의 가치는 그만큼 떨어지게 되는 것이다.

또한 나라나 민족에 따라서는 그생리나 해부학적인 상이점이 있을 수 있으며 그것은 일상적으로 먹는 식품과 함수관계에 있다는 사실이다.

예를 들자면 유목민족의 후예인 서구인과 농경민족의 후예인 동양인과는 참자의 길이가 다르며 위장속에 있는 효소의 분포도 다르다는 것이다. 즉 서양사람은 동양사람에 비하여 참자의 길이가 짧으며, 서양사람에 있어서는 평생위

아졌다니가 우리도 좋아질 것이라는 논리가 반드시 적중하는 것은 아니겠는가 말이다.

서양사람이 주로 먹는 위장약은 수산

화알미늄이나 수산화마그네슘을 원료로 만든 것인데, 이것은 그네들이 위액산도가 높은 편이기 때문이다. 동물성단백질이 주 성분인 육류를 잘 소화시키기 위해서는 펩신이라는 단백분해효소가 활성을 띠어야 하고 그러자면 위액산도가 PH1.5-2.5라는 강한 산성을 유지해야 하기때문이다.

그러나 동양사람은 주로 곡류(전분질)를 먹는 까닭에 그리 높은 산도를 유지할 필요가 없고, 또 사실상 가열과 더불어 위액산도가 현저히 떨어지는게 사실이다. 이러한 형편에 반드시 서양사람이 먹는 위장약이 우리에게도 맞다고는 볼 수 없는 일이다.

위액의 산도가 낮을경우에는 미네랄의 흡수가 원활치 못하다. 미네랄이 풍부하

스스 터키등의 지방인데 이 지역은 강우량이 매우 적어서 토양이 건조하기때문에 보통 목초는 생육이 어렵다. 그런데 킵프리는 생명력이 강인하고 가뭄이나 추위에도 강하기 때문에 그 분포가 거의 세계의 곳곳에 이른다.

게다가 영양이 풍부하고 식용하기에편하기 때문에 건강에 좋은 식품으로 널리 알려져있다.

영국의 식물학자인 헨리·다블데가 킵프리를「기적의 풀」이라고 극찬한 것도 우리가 아닌 것 같다. 다블데 박사는 킵프리의 잎과 뿌리에는 마력이 있다고 하였다.

킵프리에에는 비타민B복합체 즉 비타민 B1, B2, B6, B12, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 콜린, 이노시톨, 비오틴 그리고 프로 비타민A, 비타민C, 비타민E, 비타민K등의 많은 비타민류와 셀레늄, 게르마늄, 칼슘, 마그네슘, 포타슘, 아연, 망간, 크롬, 철, 등, 코발트등의 풍부한 미네랄류가 들어 있으며 아란토인이라는 항암성분도 있다고 한다.

으면 생존이 불가능한 혐기성대사를 하는 세포이다.

뇌에서는 신체가 쓰는 산소의 20%를 소비하고 있다.

이러한 킵프리의 영양성분은 매실의 유기산과 미네랄은 좋은 콤비가 된다. 매실에는 구연산을 비롯한 여러가지의 유기산이 있으며 특히 미네랄중에서도 망간이 풍부하여 정서의 순화, 두뇌의 회전에 큰 도움을 주는 식품이 된다.

매실의 씨앗에는 비타민B17로 불려지는 레어티릴이라는 성분이 있는데, 이것은 현재 전세계적으로 효능이 우수한 항암제로서 각광을 받고 있다.

킵프리에 함유된 각종 비타민의 파괴를 막고 미네랄의 흡수를 돕는 일때매실의 유기산이 커다란 역할을 한다.

특히 환자나 노약자는 미네랄의 흡수율이 저하되어 있는데 매실의 성분은 그것을 개선시키고 식욕을 돋구며 소화를 돕는다.

이렇게 볼때 킵프리와 매실의 콤비는 영양학적으로 아주 이상적인 것이라 하

## 胃液의 酸度 낮을때는 미네랄의 흡수원활치 못해

## 日常적인 食事및 健康食品 製造時에도 흡수율등 考慮되어야

킵프리의 영양성분중 특히할만한 동물성식품에만 있고 식물성식품에는 거의없다싶이한 비타민 B12가 풍부하다는 점과 유기게르마늄의 150ppm이나 들어 있다는 점이다.

비타민 B12는 악성빈혈, 신경염, 두뇌의 활동에 필요하며 최근에는 암의 영양요법에 응용되고 있다.

킵프리에 풍부한 비타민 B12는 동물성식품을 꺼리는 편식하는 어린이에게는 절대적으로 필요한 영양소이다.

두뇌의 활동에는 비타민 B12가 반드시 필요하기 때문이다. 감마아미노낙산(GABA)에 비타민 B1과 B12가 있으면 플러스물질이 된다. 이 플러스물질은 생리물질이다. 그리고 감마아미노낙산에 비타민 B12와 B6가 있으면, 마이너스물질

겠다.

우리가 피로하다는 것은 체내에 산성 노폐물질이 축적되어 효소의 활성을 떨어뜨리므로 영양대사가 원활하지 못하기 때문에 발생하는 것인데, 킵프리와 매실의 성분들은 크레브스·사이클에 관여하는 조효소의 원료가 되며 또한 크레브스·사이클의 대사활동을 원활하게 해주는 환경을 조성하게 되므로 곧 피로를 말끔히 씻어주는데 도움이 된다. 피로가 축적되면 만병의 근원이 된다. 피로는 그때 그때 풀어야 한다.

킵프리와 매실의 콤비는 피로를 회복하는데 좋은 영양식품이 될 수 있다. 식품첨가물인 유기산과 칼슘등 화학약품을 조제한 것보다는 천연의 식품이 더 나은 것이다. 왜냐하면 크레브스·사이클을 원활하게 하기 위해선 구연산·호박산·사과산·칼슘 외에도 비타민B군, 비타민C, 비타민E, 그리고 마그네슘, 칼륨, 비타민K 등의 영양물질의 존재가 필요하기 때문이다.

비타민 B군에 속하는 것에는 체내에서 일어나는 조효소가 되며, 비타민C는 부신피질호르몬과 인테페론의 생산을 촉진하고, 비타민E는 혈액을 개선하여 산소와 영양물질의 세포로의 공급을 원활히 하고, 비타민K는 혈청칼슘이온의 수준을 높여주어 혈액을 약알칼리성으로 유지해 주며, 마그네슘과 칼륨은 세포내액의 산·염기평형을 정상으로 유지시켜 약알칼리성의 상태를 보장해 주므로서 효소의 활성을 좋게 한다.

킵프리와 매실의 콤비에는 이러한 모든 영양성분들이 고루 함유되어 조화를 이루고 있다.

자연식을 밸런스의 영양학이라고 말할 수 있다. 설명 자연에서 얻어진 식품이라고 하여도 영양의 밸런스가 없으면 결코 자연식의 소임을 다할 수 있는 것이다. 국내에서도 이러한 좋은 건강식품이 많이 생산될 필요가 있을 것이다.

## 營養學的 調和이론 킵프리와 梅實의 原料食品 출현으로 各광

## 梅實의 豊富한 有機酸과 킵프리의 維生素·미네랄이 콤비 이뤄

### 킵프리에 動物性食品에만있는 維生素 B12와 유기게르마늄도 많아 注目

장내에 가지고 있는 응유효소가 동양사람에 있어서는 젖 떨어진 후에는 거의 없어진다는 사실이다.

그 이유로는 유목민족은 동물의 고기와 젖을 주로 먹었기 때문이며, 농경민족은 곡식과 채소를 주로 먹었으며, 어머니의 젖이 떨어진 후에는 요즘처럼 우유가 없었기 때문에 응유효소가 필요 없다는 논리가 설립된다.

그러므로 하루 세끼니 먹는 식품이나 건강을 위해 특별히 먹는 식품이나 다 마찬가지로 제방에서 제철에 나는 자연의 식품을 먹거나 또는 그러한 것을 원료로하여 만든 것을 섭취하는게 건강에 좋다는 것이다.

그러니까 서양사람들이 무얼 먹고 좋

기로 유명한 해조류라 할지라도 위액의 사정에 따라 그흡수율이 달라질수 있다. 그래서 일상적인 식사에 있어서나 건강식품의 제조에 있어서도 그러한 것을 고려할 필요가 있을 것이다.

요즘 국내에서 개발된 건강식품으로서 이러한 사정을 고려해서 만들어진 것이 있는데 원료로는 킵프리와 매실이라고 한다. 영양학적으로 평가할때 훌륭한 콤비라고 생각된다. 매실의 풍부한 유기산과 킵프리의 비타민·미네랄이 잘 조화물이 된다.

그러면 킵프리와 매실의 영양성분과 그것이 인체에 미치는 영향에 대하여 검토해 보기로 하자.

킵프리의 원산지는 흑해의 동부, 코카

를 만든다. 플러스물질과 마이너스물질은 밤에 잠잘때 만들어지며 이것들이 많이 만들어질수록 우수한 두뇌의 회전이 가능하게 된다.

유기게르마늄은 체내에서 산소를 풍부하게하는 작용을 한다. 산소는 생명의유지에 가장 중요한 물질이다. 뇌에 있어서는 불과 2~3분간의 산소공급이 차단되면 뇌세포는 사멸하고 생명이 끊어진다. 동맥경화가 모든 성인병의 가장초보적인 병인이라는 것은 곧 60초나 되는 세포의 산소공급의 부족을 의미하기 때문이다. 유기게르마늄은 전신의 세포에 활력을 주는 산소를 풍부하게 하므로써 암을 비롯한 각종 난치병에 응용되고 있다. 암세포는 산소가 있

分子矯正醫學 시리즈 I

## 醫學의 革命

# 癌의 第四療法

리처드 A. 파스워터 著 / 理學博士 李吉相 訳

# 癌 征服

新陽出版社

## 癌은 征服될 수 있다!

이 책은 수술요법·방사선요법·화학요법에 이은 인체의 근본적인 면역력을 강화시켜 암을 이겨내게 하는 메가비타민요법의 해설서이다. 메가비타민요법으로 말기암의 통증을 해소하고 8-12배의 연명효과를 얻을 수 있으며 수 많은 사람을 암의 공포에서 해방시켰다.

메가비타민요법은 수술·방사선·항암제와 병용하면 더욱 좋은 효과를 얻을 수 있으며, 또한 방사선이나 항암제의 부작용을 효과적으로 억제하므로서 치료효과를 높일 수 있다는 것이다.

新 4×6版 300面 값 4,500 원  
구입처: 전국유명서점(서울: 교보문고·종로서적 등)  
문의처: 792-8903·794-7267