

- ◇... 미국의 조슬린연구소의 「조지...」
- ◇...카힐」 박사는 표준체중보다 30%...
- ◇...이상 초과한 사람은 당뇨병의경...
- ◇...우 4배나 걸리기 쉽고 당뇨병...
- ◇...의 경우 2배이상, 심장병과 신...
- ◇...장병의 병발은 1.5배 이상이나...
- ◇...걸리기 쉽다고 하였다. 허리띠한...
- ◇...치가 늘면 수명은 5년이나 줄...
- ◇...어든다는 말이 있는 것은 그만...
- ◇...를 뚱뚱해지는 것이 수명을 단...
- ◇...축시킬 수 있다는 말일것이다. ...

비타민 운동부족, 스트레스, 내분비이상, 영양대사이상등에서도 올 수 있지만, 무엇보다도 과음, 과식 그리고 섬유질비타민, 미네랄, 필수지방산등의 영양성분이 결여된 정백가공식품의 섭취등에서 오는 비율이 높다고 할 수 있다.

백미, 백설탕, 흰밀가루등으로 만들어지는 식품은 소화가 잘되기 때문에 너무 빨리 체내에 흡수가 되어서 혈액속의 당분(포도당)의 양을 갑자기 높여준다.

그러므로 그 속도에 맞추어서 췌장의 베타세포에서는 당분을 세포에 흡수시키기 위해서 인슐린이라는 당분의 대사에 관계되는 호르몬을 한꺼번에 쏟아내거나 된다.

이렇게 되면 혈액속에 인슐린의 양이 갑자기 많아져서 저혈당증을 초래하게 된다. 저혈당증은 당뇨병의 前驅症狀이며, 형제와 같은 것이다. 저혈당증은 당뇨병과는 반대로 혈액속에 당분의 수준이 지나치게 낮아지는 병인데, 이러한 현상은 인슐린의 갑작스런 과잉분배에 의한 것으로 이때 혈액속에서 사라져버린 당분은 그 대부분이 지방이 되어 신체의 조직에 침착되는 것이다.

영국당뇨병학회의 「데이비드·켄시스」 교수는 섬유질이 있으면 당분을 흡수하는 속도가 췌장의 자연적인 인슐린 분비속도와 꼭 알맞게 이루어진다고 하였다.

그러나 하얗게 정백된 섬유질 결핍의 가공식품이 비만을 불러온다는 사실에 대해서는 수긍이 갈만하다.

지금 지구의 자연에서는 기아로 죽어가는 사람들이 있는가하면 영양실조로 창백한 얼굴로 질병에 허덕이는 사람들이 있다.

장병에 해롭다함은 기지의 사실이고 그것은 소금의 성분중의 하나인 나트륨 때문이라는 것도 잘 알려져 있다. 그런데 소금의 약 98은 1,000ml의 물을 흡수하여 잡아둘 수 있다는 사실에 대해서는 별로 일반에게 잘 알려져 있지 않은것 같다.

그렇다면 비만을 예방하고 해소시킬수 있는 대책은 무엇인가? 비만의 가장 중요한 원인은 식사패턴이란 문제를 중심으로 검토해 보기로 하자.

우선 풍부한 섬유질의 섭취를 생각할 수 있다. 첫째로 섬유질은 당분의 흡수

지방산등의 영양물질의 섭취까지도 부족하게될 가능성이 있다.

그래서 섬유질의 풍부한 섭취로 인해 일어날지도 모르는 영양의 언밸런스를 시정해 줄수 있는 방법이 문제인 것이다. 그러한 문제를 동시에 해결해 줄수있는 식품이나 방법이 있다면 비만을 해소하는 일에 크게 도움이 될 것이다.

외국에서는 다이어터리·화이버(Dietary Fiber)라고 하여 양질의 섬유질만을 원료로 만든 살빠지는 식품을 개발하여 시판중인데 대단히 인기리에 각광을 받고 있다. 그런데 여기는 비타민이

지방산등의 영양물질의 섭취까지도 부족하게될 가능성이 있다.

그래서 섬유질의 풍부한 섭취로 인해 일어날지도 모르는 영양의 언밸런스를 시정해 줄수 있는 방법이 문제인 것이다. 그러한 문제를 동시에 해결해 줄수있는 식품이나 방법이 있다면 비만을 해소하는 일에 크게 도움이 될 것이다.

외국에서는 다이어터리·화이버(Dietary Fiber)라고 하여 양질의 섬유질만을 원료로 만든 살빠지는 식품을 개발하여 시판중인데 대단히 인기리에 각광을 받고 있다. 그런데 여기는 비타민이

광을 받고 있는 미량미네랄성분인 셀레늄을 비롯하여 칼슘, 철, 동, 요오드, 망간, 크롬, 아연, 마그네슘, 포타슘등이 함유되어 있다.

이렇게 되면 군살을 빼는 효과 뿐만 아니라 성인병을 예방하는 데에도 도움이 될 것이다.

식물성섬유질인 글루코만난이나 알긴산은 위장내에서 수분을 흡수하여 수신패나 용적이 팽창하므로 대변의 포만중추를 자극하여 배부르게 느껴지므로 적은 식사량으로도 만족하게 된다.

비만을 해소하는데 있어서 가장 고통

스러운것이 배고픔을 참지 못하는 것인데, 이러한 작용은 비만해소작용에 있어서 매우 유리한 점이다.

비만을 없애기 위하여 식욕중추를 억제하거나 중추신경을 흥분시키는 여러가지의 약제를 복용하는 일은 일시적으로는 약간의 효과를 발생시킬 수 있다고 해도 결국 건강에 해롭다는 것은 이론적으로나 임상적으로 잘 알려진 사실이다. 가끔적 약물에 의존하지 말아야 한다.

그리고 요즘 패스품을 통하여 터무니 없는 허위선전을 하는 사례가 많은데, 예를 들어 10일에 10kg의 체중을 줄인다는 단식요법이나, 2주에 5~9kg의 체중을 줄인다는 고단백식품등은 체중감량 효과가 선전대로 그렇게 뛰어나다 치더라도 그것은 하나의 자살행위에 불과한 것이다.

옛 중국의 속담에 「지나침은 부족함만 같지 못하다」는 말이 있다. 뚱뚱보에게 호소할 때에는 하나의 매력이 될지 모르나 필시 영양결핍에 의한 부작용으로 비만 보다 훨씬 무서운 신체의 부조화를 가져올 공산이 크다.

지난해 8월의 일인데, 일본 니이가타 대학 철학과에 재학중인 22세의 여대생이 절식을 고집하다가 영양실조로 죽은 일이 있었는데, 50kg이던 체중이 죽을 때에는 38kg까지 줄었다고 한다.

체중조절의 이상적인 방법은 1개월에 자기 체중의 2%내로 정진적으로 줄여가는 것이다. 가령 60kg의 체중 같으면 1.2kg의 감량이 된다. 아무리 섬유질하드라도 1개월에 2~3kg이상의 체중감량은 건강에 좋지 않다.

그리고 체중감량의 방법에 있어서 절식을 할 때에는 반드시 비타민·미네랄 등의 미량영양소와 필수아미노산등의 충분한 보급이 요망된다.

충분한 영양의 공급을 수반하지 않는 체중감량법은 건강을 해칠 뿐만 아니라 아름다운 피부와 근육의 탄력성을 유지할 수 없게 된다.

그러므로 비만을 해소하는데는 보다깊은 지식과 신중을 기하는 것이 건강을 위한 지름길일 것이다.

白米 백설탕·흰밀가루食品은 體內흡수 빨라 血糖量 높혀

췌장의 베타세포는 糖分흡수위해 인슐린 分泌크게 促進

속도를 조절하는 것으로 저혈당을 예방하고 따라서 지방의 축적을 방지한다. 둘째로 섬유질은 콜레스테롤과 중성지방의 장관내에 있어서의 흡수를 저해한다. 셋째로 섬유질은 발암물질이나 중금속을 흡착하여 장벽에서의 흡수를 저해한다. 넷째로 섬유질은 장내세균(有用菌)의 번식을 돕고 변비를 예방하는 것으로 혈액을 정화하고 간장기능을 돕는다. 다섯째로 섬유질은 위장의 기아수축을 방지하고 대변의 포만중추를 자극하여 과음과식을 방지하여 준다.

그러므로 식물성섬유소는 비만 뿐만 아니라 당뇨병, 동맥경화, 암, 고혈압, 심장병, 변비, 치질등의 여러 질병을 예방하는 능력을 아울러 가지고 있다고 할 수 있겠다.

그러면 어떠한 섬유질이 가장 유용한

나 미네랄과 같은 미량영양소가 들어있지 않기 때문에 節食에 의한 영양결핍이 우려되고 있다.

비만을 해소하는 작업에 있어서 가장 신중을 기해야할 문제가 두가지 있는데 하나는 영양결핍에 의한 부작용이고, 또 하나는 급격한 체중감소에 의한 신체의 부조화이다. 이 두가지 문제를 슬기롭게 해결하지 못한다면 도리어 화를 자초하게 된다.

그러므로 칼로리를 만드는 영양소가 급적 줄이되 비타민·미네랄등의 영양대에 필수적인 영양소는 충분히 섭취되어야하며 1개월에 2~3kg 이상의 너무 급격한 체중감소는 위험하다.

최근 국내에서는 위와 같은 제반조건을 모두 만족시켜 출만한 다이어트식품이 개발되어 이미 시판중에 있다.

그러운것이 배고픔을 참지 못하는 것인데, 이러한 작용은 비만해소작용에 있어서 매우 유리한 점이다.

비만을 없애기 위하여 식욕중추를 억제하거나 중추신경을 흥분시키는 여러가지의 약제를 복용하는 일은 일시적으로는 약간의 효과를 발생시킬 수 있다고 해도 결국 건강에 해롭다는 것은 이론적으로나 임상적으로 잘 알려진 사실이다. 가끔적 약물에 의존하지 말아야 한다.

그리고 요즘 패스품을 통하여 터무니 없는 허위선전을 하는 사례가 많은데, 예를 들어 10일에 10kg의 체중을 줄인다는 단식요법이나, 2주에 5~9kg의 체중을 줄인다는 고단백식품등은 체중감량 효과가 선전대로 그렇게 뛰어나다 치더라도 그것은 하나의 자살행위에 불과한 것이다.

옛 중국의 속담에 「지나침은 부족함만 같지 못하다」는 말이 있다. 뚱뚱보에게 호소할 때에는 하나의 매력이 될지 모르나 필시 영양결핍에 의한 부작용으로 비만 보다 훨씬 무서운 신체의 부조화를 가져올 공산이 크다.

지난해 8월의 일인데, 일본 니이가타 대학 철학과에 재학중인 22세의 여대생이 절식을 고집하다가 영양실조로 죽은 일이 있었는데, 50kg이던 체중이 죽을 때에는 38kg까지 줄었다고 한다.

체중조절의 이상적인 방법은 1개월에 자기 체중의 2%내로 정진적으로 줄여가는 것이다. 가령 60kg의 체중 같으면 1.2kg의 감량이 된다. 아무리 섬유질하드라도 1개월에 2~3kg이상의 체중감량은 건강에 좋지 않다.

그리고 체중감량의 방법에 있어서 절식을 할 때에는 반드시 비타민·미네랄 등의 미량영양소와 필수아미노산등의 충분한 보급이 요망된다.

충분한 영양의 공급을 수반하지 않는 체중감량법은 건강을 해칠 뿐만 아니라 아름다운 피부와 근육의 탄력성을 유지할 수 없게 된다.

그러므로 비만을 해소하는데는 보다깊은 지식과 신중을 기하는 것이 건강을 위한 지름길일 것이다.

精白된 섬유질 결핍 加工食品은 肥滿과 밀접한 관계

소금이 害로운것은 나트륨 性分때문, 高血壓·腎臟疾患등 초래

그런데도 다른 한쪽에서는 지나친 영양의 과잉섭취로 인해 뚱뚱해지는 것을 고민하고 있다. 이것은 참으로 아이러니한 일이다.

현대인은 반세기전에 비하여 상대가안될 정도로 운동량이 부족하다. 그 대신 칼로리의 섭취량은 반비례적으로 늘어났다. 먹는만큼 소비한다면 결코 뚱뚱해지지 않는 것이다.

또한 섬유질이 부족한 식사를 하기때문에 상당한 칼로리를 섭취하여도 쉽게 대변의 포만중추를 만족시킬 수 없게된다. 그래서 과일이나 채소를 먹을 경우에도 그대로 씹어서 먹는 경우와 같아서 먹는 경우 그리고 즙을 내어 먹는 경우가 다른데 비만증이나 당뇨병에 걸리지 않으려면 가공된 열대 과일 형태로 먹는게 좋다.

소금의 지나친 섭취가 고혈압이나 신

가를 생각해 보자. 혈에 있어서도 여러가지 유형이 있듯이 식물성섬유질에 있어서도 우열이 있다. 섬유질은 거치른것보다는 섬세한 것이 유리하다. 그래서 가장 우수한 섬유질이란 글루코만난이다. 알긴산 같은 것이라고 말할 수 있다. 곤약이나 해조류에 들어 있는 이들 섬유질은 미네랄과도 같이 섬세하여 유해한 물질의 흡착이나 장점막에 대한 자극성이 적당하여 섬유질의 특성에 알맞다.

비만을 예방하거나 해소할 목적으로 섬유질을 선택할 때에 유의하여야 할것은 첫째로 섬유질로 인하여 인체에 유해한 중금속이 흡착되는 한편 생명의 유지에 없어서는 안될 유익한 미네랄성분들도 흡수가 저해될 우려가 있으며, 둘째로는 포만으로 인해 영양의 섭취가 적어지는것으로 비타민·미네랄·필수아미노산·필수


그 성분구성을 보면 대단히 훌륭하게 되어 있다. 그것은 구약나뭇물의 지하경에서 추출한 글루코만난과 해조류의 영양성분인 비타민·미네랄·가라토오스등으로 제조된 것인데, 이것은 비만해소작용이 우수할 뿐더러 한편으로는 절식으로 말미암아 결핍되기 쉬운 각종 영양소를 풍부하게 함유하고 있어 비만증을 예방·치료하는데 도움이 될 뿐만 아니라 고혈압·동맥경화·당뇨병·암·간장질환·심장질환·변비·치질등의 식이요법에 큰 도움을 줄수 있을 것으로 믿어진다.

그리고 여기에는 신장결석을 용해하는 작용을 가진 물질과 합압작용을 하는 황산다당류 그리고 혈압강화작용이 있는엽기성아미노산인 라미닌등도 함유하고있다. 뿐만 아니라 이 다이어트식품에는 풍부한 엽록소와 베타카로틴, 캐비틴, 토코페롤, 비타민B군도 들어 있으며, 최근각

國內 唯一의 셀레늄 (Selenium) 劑製

세 레 탄

연질캡슐



1 캡슐중의 함유량

Selenium 50 mcg
(Selenium yeast 83mg)

Vitamin E 200IU

원료공급원: HIGH SELENIUM YEAST NUTRITION 21. LA JOLLA, CALIFORNIA 92038.

제 조 원: UNION PHARM. CO., LTD. SEOUL, Busan, Korea

유니온製藥株式會社

本 社: 釜山市 東萊區 巨堤洞 714의 16番地
電話: 82-4 2 8 5 · 82-5 2 8 6 番

서울事務所: 서울特別市 恩平區 佛光洞 286-51
電話: 385-4 7.2 8 · 387-1 5 8 4 番