



土屋治美
일본문화여자대학 교수

1. 뇌졸중 다발지역에서는 달걀의 섭취량이 적다

최근에는 암이나 심장병에 비해서 뇌졸중은 감소하는 경향이 있다. 大阪이나 兵庫縣에서는 뇌졸중으로 사망하는 사람은 인구 10만명당 일년동안에 73명과 98명에 불과하다. 그러나 동북지방인 秋田, 山形縣에서의 뇌졸중 사망자수는 인구 10만명당 167명에 달한다고 한다. 같은 지역에서 계란의 섭취량을 조사한 바에 의하면 동북지방에서는 1일 1인당 39g인데 近畿地區에서는 45g를 섭취하고 있다.

소금의 섭취량이나 기온(氣溫)등 다른 원인도 있겠지만 뇌졸중의 발생율은 계란의 섭취량과 관계가 있다고 본다. 뇌졸중이나 심장병을 일으키는 주원인으로서 동맥경화를 꼽을 수 있으나 이 동맥경화증은 크게 나누어 두가지 종류가 있다는 것을 잊어서는 안된다. 그 하나는 구미식(歐美食)을 대표하는 육류중심의 고단백, 고지방식에 의해 심장을 키우고 있는 비교적 젊은 혈관에 생기는 동맥경화이고 또 하나는 옛날의 일본식(日本食)과 같은 짠 반찬으로 밥을 많이 먹는 저단백, 저지방식에 의해 뇌의 섬세한 혈관에 생기는 동맥경화이다. 대책은 전혀 반대효과를 나타내고 있다.

동북지방의 뇌졸중 다발지역 주민의 혈액을 조사한 결과 일반적으로 단백질농도가 정상치보다 낮고 또한 콜레스테롤치도 낮은 것으로 나타났다. 이 지역에서는 계란을 비롯한 양질의 동물성 단백질이 부족한 식생활로 뇌의 혈관을 경화시키고 무르게 하여 뇌졸중을 발생케하는 것으로 생각된다.

2. 계란을 곁들인 식생활이 일본사람의 수명을 연장시켰다

삶은 계란의 껍질을 벗기면 속이 약간 검프스레하다. 계란이 썩었을 때는 유황냄새가 코를 찌른다. 이것은 계란의 단백질에 메치오닌 같은 함유(含硫)아미노산이 많이 포함되어 있음을 나타내고 있는 것이다. 메치오닌의 대사산물인 타우린은 흡수가 되면 중추(中樞)에 들어가 혈압의 상승을 어느 정도 억제해 주는 것으로 생각된다.

메치오닌은 쇠고기나 돼지고기보다 달걀에 풍부하며 질소(窒素) 1g에 대한 메치오닌 함유량은 쇠고기, 돼지고기에 있어서는 약 90~180mg 우유는 170mg이나 계란에는 210mg이나 함유되어 있다.

계란의 단백질은 혈관을 강하게 하고 부드럽게 할 뿐더러 혈압의 상승을 막고 뇌졸중 예방에 도움을 준다고 생각한다. 혈관을 강하게 하기 위해서는 콜레스테롤이나 인지질(磷脂質)도 필요하지만 계란은 이것들도 풍부하게 함유되어 있다.

콜레스테롤은 계란 1개에 250mg 함유되어 있으나 하루에 한개 내지 두개 먹어도 염려할 필요가 없다. 단지 콜레스테롤이 높은 사람은 계란과 같이 콜레스테롤을 낮추는 효과를 가진 생선, 야채, 해조, 과일류를 많이 곁들여 먹으면 좋을 것이다. 또 일본사람이 지나치게 많이 먹는 밥, 면류, 빵, 설탕 같은 것을 줄이고 소금기를 줄이도록 해야 할 것이다.

지금 일본사람의 평균 수명은 세계 제일이다. 그렇게 된 주요 원인은 식생활의 개선 즉 옛날의 소박한 일본식에 달걀같은 것을 잘 이용한 고단백, 고지방의 양풍(洋風), 중화풍(中華風)의 반찬을 합리적으로 섭취한 탓이라고 생각된다. <계속> **인기**