

# 육류와 계란을 곁들이는 요리는 간장을 튼튼하게 지킨다

## 1. 약해진 간장에서 지방을 배출하는 이송단백(移送蛋白)

간장은 흔히 「침묵의 장기」라고 하는데 주인이 좀 무리해도 군소리 없이 묵묵히 일만한다. 그러므로 자각증상이 없는 관계로 정신을 차렸을 때는 이미 중병에 걸려 있는 경우가 적지 않다.

건강하고 한참 일을 잘하는 사람에게서 많이 나타나는 것은 지방간(脂肪肝)이다. 정상시에는 용적(容積)의 약 5% 밖에 안되던 지방이 지방간으로 10% 이상 늘어난다.

최근에는 알콜성 지방간 뿐만 아니라 지방의 과다섭취라든가 영양의 불균형에 의한 지방간도 늘고 있으므로 주의해야 한다. 의사들 사이에서는 간장이 나쁜 환자에게는 고단백, 고칼로리식을 급여하는 것이 상식으로 되어 있다. 지금으로부터 40여년전에 「파티크」라고 하는 의사는 간장병환자가 저단백과 비타민 결핍상태에 있는 것을 발견하고 또한 알콜성 간경변 환자에게 고단백, 고칼로리식을 급여하면 생존율이 높아짐

을 확인했다. 이때에 아침식단에 쓴 것이 계란이었다. 그 후 병원의 간장환자 식단에는 계란을 올려놓게 되었다. 아침식사에는 계란요리 한접시를 올려놓고 점심저녁에는 생선이나 고기를 올려놓는 식으로 양질의 단백질을 흠뻑 섭취할 수 있도록 신경을 쓰게 되었다. 고단백식이 간장에 좋은 이유는 여러가지가 있지만 그 하나는 간장으로부터 여분의 지방을 쫓아내는 효과가 있다.

이것은 이송(移送)단백의 활동 때문이며 이송단백은 그대로는 혈류(피의흐름)를 탈수 없는 지방과 결합되어 간장으로부터 배출작용을 해준다. 가령 저단백의 식생활을 계속하게 되면 이 훌륭한 이송단백의 재료가 되는 아미노산이 부족되어 이송단백의 체내에서의 합성이 불충분하게 된다는 것도 생각하게 된다.

## 2. 육류요리에 계란 한개를 곁들이면 소화가 잘된다.

동물성 단백질이라면 계란보다는 쇠고기나 돼지고기나 좋다고

하는 사람들이 많겠지만 육류요리를 먹을 때도 계란을 한알 곁들여 고기의 양을 줄여 단백질의 섭취원 비율을 계란쪽에 많이 두는 것이 좋겠다.

육류의 지방이 혈액 속의 콜레스테롤이나 중성지방을 확실하게 늘리는 것에 비해 계란은 하루에 한두개 정도라면 콜레스테롤이 늘지 않는다는 것은 다 아는 바이다. 또한 육류요리와 계란을 같이 하면 뜻밖의 메리트가 있다. 담당의 장애나 담석이 의심되는 환자에게는 렌트겐으로 담당의 수축능력을 보는 시험을 하는데 지금도 많은 병원에서 사용하고 있는 것이 생란(生卵)이다. 환자에게 난황 두개를 먹게 하고 30~40분지나 렌트겐 앞에 서게 하면 정상시에는 담낭이 최대한 수축되어 있다.

담낭에는 담즙이 농축·축적되어 있다. 담즙은 담낭의 수축에 의해서 소장(小腸)에 분비되어 지방의 소화작용을 하는 소화액이다. **양지**