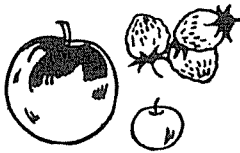


바른 식생활을 위한 영양소 이야기 (4)

비타민

유 윤 희



건강한 삶의 기본이 되는 식생활은 무엇을 어떻게 먹는 것이 좋은지 헤아려 실천하는 지혜를 필요로 한다. 그 기초가 되는 지식으로 지난 호까지, 삼대영양요소, 즉 당질, 단백질, 지방의 섭취요령을 살펴보았다.

이번에는 그들과 달리 비록 소량만이 필요하지만 인체 생리작용의 조절에 없어서는 안되는 미량영양소, 비타민에 대해서 알아보자.

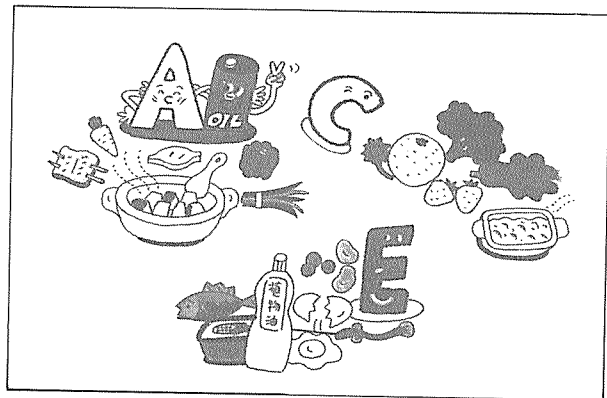
비타민은 열량을 내거나 신체를 구성하는 재료는 아니지만 소량으로 세포 속에 존재하며 수많은 신진대사과정에 관여하는 필수영양소이다.

몇가지 예외는 있지만 대부분의 비타민은 체내에서 합성되지 않으므로 반드시 식사로 섭취해야 하는데 종류에 따라 여러가지 자연 식품 중에 조금씩 분포되어 있다.

비타민은 3대영양소의 이용을 효율적으로 해주며 각종 생화학적 반응에 필요하고 호르몬 비슷한 기능으로 대사를 도움으로써 성장과 건강유지에 없어서는 안되는 물질인데, 특히 효소계에서 막중한 역할을 담당한다.

효소란 체내의 모든 대사과정을 지시하고 진행시키는 생리기능촉진제이다. 이 인체내의 수많은 효소를 활성화시키는 보조인자의 역할을 바로 비타민이 맡고 있다.

매일 인체가 필요로 하는 비타민의 총량은 겨우 차순가락 하나 정도에 불과하지만



인체가
필요로 하는 비타민의
총량은 하루에
차순가락 하나 정도에
불과하지만
한가지만 부족해도
생존을 위협할
정도로 큰 해를
끼친다.

한가지만 부족해도 생존을 위협할 정도로 큰 해를 끼친다. 부족한 비타민에 따라 특유한 결핍증이 나타난다.

그 초기증상 중, 대표적인 것으로 풀리지 않는 피로감, 식욕부진 등을 들 수 있다. 괴혈병, 각기병, 구루병 등의 심한 비타민 결핍증은 이제 찾아보기 힘들다. 최근의 연구를 보면 미량영양소의 충분한 섭취는 예전에 노화현상으로 간주했던 만성퇴행성질환, 암 등을 예방하거나 지연시킨다는 사실이 속속 밝혀지고 있다.

각 비타민의 섭취여부와 양은 “최적의 건강이나, 반건강상태나 질병이나?”의 근 차이를 만들어 낸다.

동식물에만 존재하는 유기물질인 비타민은 지용성과 수용성으로 나뉘어진다. 비타민A, D, E, K는 지용성으로 그 흡수와 이용엔 지방이 필요하다. 흡수된 후 지방조직에 저장되었다가 필요에 따라 혈류를 타고 세포에 이동된다. 소변으로 배설되지 않고, 간에 저장되므로 오래 과잉섭취하면 독성이 나타날 수 있다.

반면 물에 녹는 비타민 B군과 C는 저장과 조리 과정에서 쉽게 손실되는데 일단 섭취하면 체내에서 쉽게 흡수되어 사용되며 오래 저장되지 않고, 지나친 양은 쉽게 땀과 소변으로 배설되므로 계속 공급되어야 한다.

그러면 이들의 기능을 간단히 살펴보자. 비타민A가 결핍되면 질병(특히 암)에 대한 저항력이 약화되며 거친 피부, 안구건조증, 야맹증 등이 초래된다. 비타민A는 간유에 많이 들어 있으나 전구체인 베타카로틴을 포함하는 식물로 먹는 것이 좋다.

베타카로틴은 체내에서 필요에 따라 비타민A로 변화하므로 비타민A과잉증을 초래하지 않는다. 당근, 시금치같은 녹색채소를 참기름이나 들기름으로 조리해 먹는 것이 좋다.

비타민B군에 속하는 여러 비타민들은 자연 속에서 같이 존재한다. 이 비타민들은 에너지를 만드는 과정에서 필요하며 인체의 모든 세포에 영향을 주는데, 특히 신경, 심장, 혈관의 건강에 중요하다. 부족증상으

로는 두통, 피로, 우울증, 과민성, 집중력약화, 나아가서 당뇨, 저혈당까지 초래될 수 있다. 현미 등 통곡식, 동물의 내장, 맥주효모, 과일, 채소에 많이 들어 있다.

비타민C는 세포막의 지방이 산패되는 것을 방지하고, 철분의 흡수를 도우며, 연결조직의 형성에 필요할 뿐 아니라, 유독한 금속을 배출시켜 오염과 흡연의 해로부터 보호해 주는 영양소이다. 면역계에 필수적이어서 질환회복에 도움을 주고 암예방에도 기여한다.

또한 부신선호르몬의 생성에 필수로서 스트레스극복에 절대적으로 필요하다. 비타민C는 신선한 과일과 채소에 많이 들어있는데 산소, 빛, 열에 쉽게 파괴되는 것이 문제다.

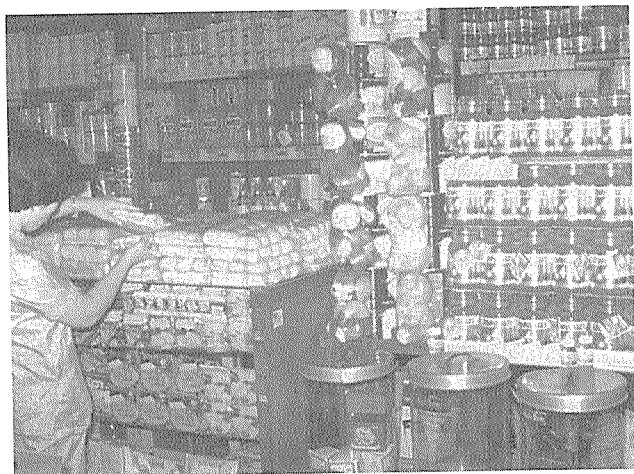
비타민D는 칼슘대사와 심장, 신경의 건강을 돕는데, 햇빛에 의해 피부에서 만들어 진다.

비타민E는 세포내의 지방과 비타민A의 파괴를 막는 항산화제이고, 오염물질과 결합하여 독물질의 해를 막아준다. 또한 혈액순환, 흉터예방, 생식기능, 노화방지 등에 기여한다. 압착식으로 짜낸 기름, 견과류, 씨앗류, 콩, 녹색채소, 통곡식의 배아에 들어 있다.

비타민K는 혈액응고에 필수이며 채소에 들어있고 장내 유용세균에 의해 합성이 가능하다.

88년 우리나라 국민영양조사보고서에 의하면 비타민A는 전국적으로 섭취량이 권장량에 크게 미달되고 비타민B₁, B₂ 등은 영양 권장량의 75% 미만을 섭취하는 가구가 많은 것으로 나타났다.

미국에서는 육류위주의 불균형된 식생활로 미량영양소의 결핍이 우리보다 심각하여 권장량만큼만 섭취한다면 많은 질병이 예방되고 수많은 사람들이 더 나은 삶을



통조림 과일이나 채소는 비타민 B군, C군, 미네랄 등이 신선한 것에 비해 훨씬 적다.

**과일의 알콜, 커피, 담배, 설탕, 약제,
스트레스와 과로는 체내의 비타민을
파괴하거나 고갈시키며 흡수와 이용도
방해하므로 되도록 삼가는 것이 좋다.**

누릴 것이라고 지적되고 있다.

미국인들의 본을 받지않고 식품에서 되도록 많은 비타민을 섭취하는 요령을 정리해본다.

1) 채소와 과일을 많이 먹고 구입시엔 원칙적으로 신선한 제철식품, 특히 농약을 안 쓴 유기농산물을 선호하자. 다음 순위가 냉동식품이며 통조림된 과일, 채소는 바람직하지않다. 통조림된 채소는 비타민B군·C, 미네랄 등이 신선한 것에 비해 훨씬 적다는 사실이 연구보고 되었다.

2) 조리시간이 짧을 수록, 또 물을 적게 이용할 수록 비타민 영양가는 높은 것이 원칙이어서 일반적으로 채소나 과일을 생으로 먹는 것이 좋다. 그러나 날 것이라고 항상 좋은 것은 아니다. 당근, 마른 콩, 생선, 양배추 등의 경우, 약간의 조리는 영양소를 풀어주어 이용되기 쉽게 한다.


또한 생음식에는 다른 음식의 영양소를 파괴하는 항비타민 물질이 들어있을 수도 있다. 즉 붉은 양배추나 생선회에는 티아민 나제라는 효소가 들어있어 비타민B₁을 불

활성화한다.(익히면 이 효소는 파괴된다.)

3) 채소는 삶는 것보다 찌는 것이 비타민 보존에 유리하며, 삶을 경우엔 그 물을 버리지 말고 이용하는 것이 좋다. 잘 씻어 뚜껑 덮인 그릇에 넣어 레인지에서 익히거나 기름에 살짝 볶아 먹는 것도 좋다.

4) 과일의 알콜, 커피, 담배, 설탕, 약제, 스트레스와 과로는 체내의 비타민을 파괴하거나 고갈시키고 흡수와 이용도 방해하므로 되도록 삼가는 것이 현명하다.

5) 쌀을 세게 문질러 씻으면 비타민손실이 커진다.

6) 현대의 식품가공정제법은 식품의 영양가를 뺏어 생을 뒷받침할 수 없는 죽은 음식으로 만들어 놓는다. 특히 곡류의 경우 정제시 미량영양소의 손실은 엄청나다. 정제가공식품을 되도록 피하고 자연에 가까운 형태의 식품, 특히 복합당질에 속하는 통곡식, 두류, 채소, 과일, 견과류, 씨앗류를 골고루 섭취하는 것이 충분한 비타민 섭취의 지름길이다. 

〈필자=식생활 연구가〉