

## 곡채식을 위주로 한 자연식을 먹어라

김재욱

우리나라 사람들은 채소 또는 곡물 등 보통 먹는 음식을 통하여 섬유질을 충분히 섭취하고 있으므로 특수한 경우가 아니면 별도로 섬유질을 섭취할 필요는 없고 여러가지 음식을 골고루 먹으면 되는 것이다.

한편, 보리밥을 먹으면 다음과 같은 유리한 점이 있다.

1. 백미식을 하면 정상시의 2~3배 되는 많은 지방이 간장에 침착·축적되지만 보리밥을 먹으면 이것이 예방된다.

2. 보리밥에는 백미에 거의 없는 비타민 B<sub>1</sub>이 비교적 많이 들어 있어 탄수화물의 대사에 유리하다.

3. 보리밥은 점성이 적으므로 위의 부담을 적게 한다.

4. 쌀밥을 먹을 때는 모르는 사이에 자연히 소금을 과다하게 섭취하기 쉬우나 보리밥을 먹으면 소금섭취량이 적어진다.

5. 보리밥에는 현미식과 같이 섬유질이 많아 변비와 숙변이 잘 되지 않

게 하므로 대변을 잘 배설시킨다.

6. 당뇨병 환자는 보리밥을 먹으면 백미식보다 식후의 혈당과 뇨당의 상승치가 훨씬 낮아진다.

미역, 김, 다시마, 톳 등의 해조류에는 요드성분이 비교적 많이 들어 있어 체내의 신진대사를 활성화해 준다.

마늘과 양파는 정장작용(整腸作用)을 하는데, 특히 마늘은 비타민 B<sub>1</sub>의 흡수를 촉진시킨다. 양파는 몸에 이로운 HDL(高密度脂蛋白) 콜레스테롤을 증가시키고 혈액의 점도를 낮추어 잘 응고되지 않게 하여 혈중 총콜레스테롤치와 혈당값을 낮게 해주는 효과가 있을 뿐만 아니라 세균을 죽이고 암의 발생을 억제하는 효과도 있다.

양파는 가열 요리하여 먹어도 좋으나 심장병환자와 같이 HDL콜레스테롤이 많이 필요한 사람은 자극이 강한 생양파를 그대로 먹는 것이 더 효과가 크다.

근래의 작물재배에서 무분별하게 뿌려지는 농약과, 가공식품에 들어 있는 식품첨가물은 자연식품을 부자연화시키는 것으로서 일상 이것을 먹고 살아 갈 수 밖에 없는 우리들은 만성적으로 농약에 중독될 위험에 놓여 있다.

농약을 오랫동안 사용하게 되면 병해충에도 저항력이 생겨 점점 그 사용량이 늘어나야 하므로 독성이 강해질 수 밖에 없다.

농약 중에는 동물의 세포에 암을 일으키든가 돌연변이를 일으키는 것도 있다. 근래에 와서 손가락이 여섯 개 있거나 또는 한개의 손가락도 없는 원숭이가 상당히 많이 생겨나고 있다는데, 이것은 밀과 감자 또는 고구마, 과일 등의 사료에 들어 있는 잔류농약(殘留農藥)때문이라 한다.

농약에는 계면활성제(界面活性劑) 등이 들어 있는 수가 있는데 이것은 농약이 과일이나 채소 등의 깊숙히 숨어들게 하며, 또 뿌리에서 흡수된 농약도 있으므로 이런 것은 아무리 씻어도 소용이 없다.

즉, 사과와 농약을 씻어내기 위하여 세제(洗劑)를 사용하여 씻어도 농약과 미생물은 별로 제거되지 않는다. 포도와 딸기는 오히려 세제를 쓰지 않는 것이 좋다.

식품 특히 과일, 채소 등은 키울 때 이미 농약에 절이다시피 길러온 것이기 때문에, 세제로 씻는다는 것은 오

히려 세제에 의한 오염만 더할 뿐이라는 것을 깨달아야 한다.

또 농약을 듬뿍 뿌린 풀과 사료를 먹고 자란 소와 돼지, 물고기에서 농약이 검출되는 경우도 있는가 하면 우유가 농약에 오염된 경우도 있다.

결국 잘 모르는 사이에 이들 농약에 의해 우리의 체질은 날로 나빠지고 있으며, 간장과 콩팥, 피하지방, 모유(母乳) 등에 쌓인 농약에 의하여 신경장해, 혈액장해, 간장과 신장장해 등이 언제 일어날지 모르는 상태에 놓여 있다.

우리나라에서도 가축의 사료나 물고기를 기를 때 항생물질을 넣은 사료를 사용하는 수가 있다. 이와 같이, 항생물질이 들어 있는 식품을 오랫동안 먹으면, 식중독까지는 일어나지 않는다 하여도 언젠가는 “항생물질중독”과 같은 증상이 나타나게 된다.

또한 항생물질을 오랫동안 먹으면, 몸 속에 있던 세균중에는 점점 저항력이 높은 것이 생길 수도 있다. 그러므로 폐렴 등에 걸렸을 때 어떤 항생물질을 투여하여도 효과가 없을 수도 있는 것이다.

우리는 이제 보다 지혜롭게 오염이 덜된 자연식을 찾아 먹고 섬유질이 많은 자연식으로 농약 등의 독성을 줄여나갈 수 있도록 해야겠다. 다음에 설명하게 되는 소식으로 농약독성을 이겨나가는 것도 한 방법일 것이다. ㉞

(필자=서울농대 식품공학과 명예교수)