

약간 부족하게 먹어라

김재욱

이들 실험결과가 쥐를 사용한 실험이므로 사람에게 그대로 적용될 수는 없겠으나 우리들이 암을 예방하는데에는 중요한 점을 시사해 주고 있는 것이 아닐까?

또한 생쥐를 두 무리로 나누어 같은 조건에서 한쪽 무리의 쥐에게는 사료를 무제한으로 주어 마음대로 먹게 하였더니 영양과잉의 쥐들은 처음에는 성장이 빠르고 덩치가 컸으나 1년이 못되어 모조리 병에 걸려 죽었다. 그러나 다른 무리의 쥐에게는 사료를 부족하게 주어 배고프게 길렀더니 이들은 몸집은 작아도 모두 건강하게 오래 살았으며 번식률도 높았다 한다.

이와 같은 현상은 물고기를 기를 때 먹이를 자주 주어 포식시키면 고기들이 병에 잘 걸리나 반대로 먹이를 적게 주면 성장속도는 느리지만 건강하다는 사실에서 누구나가 경험

할 수 있는 것이다.

그리고 근래 고혈압환자가 많이 생기는데 그 처방으로 소금분을 적게 먹도록 하는 것이 상식으로 되어 있으나 과식을 하는 사람은 혈압이 잘 내려가지 않는 예가 많다. 그러나 이때 식사량을 줄이면 소금의 섭취량을 줄이지 않고도 혈압이 떨어지는 임상 예가 있다.

소식이 노화방지에 효과가 있다는 것은 80년대 중반 미국 텍사스주 산안토니오대학에서 흰 쥐를 사용한 실험에서 입증된 바 있다. 이 실험에서는 음식을 마음대로 먹도록 한 쥐들에 비해서 그 양의 60% 정도만 제한적으로 먹도록 한 쥐들의 수명이 50%나 더 길었다 한다.

이와 같이 소식을 하여 알맞은 칼로리를 섭취하는 것이 중요한 것을 생각할 때, 요사이 냉장고를 열면 여러가지 종류의 음식이 가득차 있는

풍족한 식생활이 반드시 바람직한 것은 아니며 적게 먹는 사람이 오히려 병에 강하고 건강하게 더 오래 살 수가 있는 것이다.

사람이 반복상태가 되면 머리가 무거워지며 멍하고 사고력이 떨어지며 체세포가 이완되어 전신이 나른해지는 소위 식곤증(食困症)을 일으키게 된다. 오히려 어느 정도의 공복상태가 되었을 때 정력이 두뇌로 집중되어 정신이 맑아져서 능률적인 활동을 할 수 있을 뿐 아니라 결단력도 빨라진다.

또한 공복상태에서는 배변(排便)이 원활하게 이루어지므로 변비가 생기지 않아 노폐물의 체내 축적이 적게 된다. 따라서 어느 정도의 공복감을 느낄 때 체조적은 언제나 활성화 되므로 병에 대한 저항력이 높아지는 것이다.

소식하는 것이 건강에 좋다 하여도 일상 식사량에서 갑자기 먹는 양을 줄이는 것은 그다지 쉬운 일이 아니므로, 공복감을 별로 느끼지 않으면서 적게 먹는 식사법의 예를 소개하기로 한다.

보통 밥은 현미 또는 보리쌀을 30% 정도 이상 섞고 때로는 콩, 잡곡 등을 적당량 섞어서 밥을 짓는다. 한편 국은 된장국 같은 것이 좋으나 고기맛을 내려면 옛날부터 우리 가정에서 흔히 고기국을 끓여서 먹는 식



으로 약간의 고기와 채소를 넣고 국을 끓인다.

그리고 별도로 식탁 위에 생야과를 알맞게 잘게 썰어서 그릇에 담아 두었다가 이것을 끓인 국에 적당량 넣어 섞은 것을 밥과 함께 먹든지 밥을 팔아 먹으면 된다. 이밖에도 찻나물을 양념에다 무쳐서 만든 생절이기 같은 것을 반찬으로 만들어 이것을 밥과 함께 많이 먹게 하는 것도 한 방법이다.

이밖에 여러가지 나물을 많이 넣고 비벼서 먹는 것도 한 방법이 될 것이다.

이와같이 하여 식사를 하면 배는 충분히 부르는데도 실제로 몸속으로 들어간 칼로리는 그다지 많지 않다. ㉔

(계속)

〈필자=서울농대 식품공학과 명예교수〉