

과다한 육식의 피해

김 재 욱

7. 동물성 식품에는 콜레스테롤이 많아서 이것이 체내에 과잉 축적되면 동맥경화증을 유발하고 심장마비·고혈압·당뇨병 등의 중요한 원인이 되기도 한다.

체내에서의 호르몬 생성에 있어서 콜레스테롤이 중요한 성분이라는 하지만 필요한 양 만큼의 콜레스테롤은 우리 몸의 세포에서 이미 충분히 분비되고 있기 때문에 외부로부터 더 섭취할 필요는 없다.

8. 동물성 단백질의 과잉 섭취는 백혈구의 기능을 저하시키고 면역성을 약화시켜 여러가지 병에 걸리기 쉽다.

9. 육류의 과잉섭취는 체질 약화, 정신적 황폐 등을 유발하고 매사에 충동적이고 이기적이며 기계적으로 되어 피상적 사고형인 성격을 갖게

한다.

초식동물은 평화적이고 유순한데 반해 육식동물은 사납고 잔인하여 공격적이며 파괴적이고 배타적이다. 사람의 성격도 이들 동물과 크게 다를 바 없다.

세계보건기구에서는 몸무게 1kg당 하루의 단백질 필요량을 1g으로 하고 있다. 우리나라에서는 성인 몸무게 1kg당 1.07g의 단백질이 필요하다 하여 남자 표준체중 64kg은 68.5g의 단백질이 필요한 셈인데 이것을 조정하여 70g을 권장량으로 하였고, 여자표준체중 53kg은 56.7g이 필요한 셈인데 이것을 조정하여 60g을 권장량으로 정하고 있다.

그런데 미국, 스웨덴, 프랑스 등의

여러 영양학자들의 연구 결과에 따르면 이들 단백질량은 너무 많으며 25~40g 정도만 섭취하는 것이 건강에 가장 좋다고 한다. 따라서 하루에 50g만 먹으면 되는 것이다. 이것은 보통 사람이 하루 세끼의 식사를 제대로 하면 특별히 신경을 쓰지 않아도 되는 양이다.

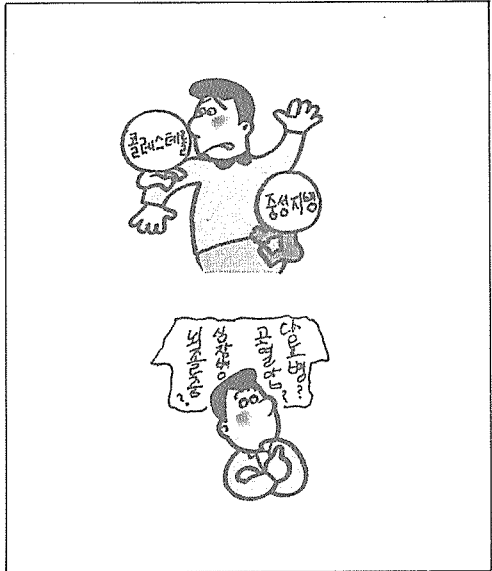
그러므로 편식을 하지 않고 여러가지 식품을 골고루 섭취한다면 단백질은 부족하지 않을 것이다.

영양학에서 주장하는 바에 따르면 고 칼로리와 동물성 단백질 식품을 과잉섭취하면 고혈압, 동맥경화, 심장병, 암, 알레르기질환 등에 잘 걸리게 되며 난치성 질환자가 되기도 쉽다고 한다.

더우기 콜라, 설탕, 초콜릿 등을 비롯하여 방부제가 들어있는 가공식품을 많이 먹으면 입과구가 역할을 제대로 하지 못해 병에 대한 면역성을 더욱 떨어뜨린다.

바쁘게 살아가는 현대인들은 패스트푸드나 인스턴트 식품을 즐겨먹고, 또 맛벌이 부부가 늘어나면서 외식에 의존하는 정도가 늘어나고 있는 것은 결코 간과할 수 없는 건강 문제이다.

요컨대 먹기 편하고 고칼로리, 고단백인 가공식품은 우리들 건강에 결코 좋은 것이 아니며 자연이 생산한 그대로의 식품을 약간 부족함을 느낄



동물성 단백질을 과잉섭취하면 고혈압, 당뇨, 심장병, 암 등에 걸리기 쉽다.

정도로 먹는 것이 건강을 지키는데 있어 아주 중요하다.

특히 곡채식 민족인 우리나라 사람은 장의 길이가 육류에 길들여진 서구인의 5m보다 약간 긴 6m 정도이기 때문에 동물성 단백질의 체내 대사에 적당하지 않다고 한다. 따라서 우리나라 사람이 동물성 단백질을 과잉섭취할 경우 이에 의한 해독이 서양사람에 비해 더하기 마련이다. ㉮

〈필자=서울농대 식품공학과 명예교수〉