

— 곡채식을 위주로 한 — — 자연식을 먹어라 —

김 재 욱

원래 조물주는 사람을 곡물, 과일, 채소 등의 곡채식을 먹고 살아가게 창조했다. 결코 동물을 잡아 먹도록 만들어지지 않은 것이다. 그러므로 사람은 곡채식을 위주로 한 자연식품을 일상 먹는 것이 건강에 가장 좋다.

즉 영양소의 보고라는 배아를 제거하지 않은 현미·보리쌀·옥수수 등의 잡곡, 감자류, 해조류, 생야채류 특히 마늘, 양파, 간장 된장, 김치 등의 발효식품을 일상 먹는 것이 바람직하다.

대체적으로 도정한 곡류, 껍질을 벗긴 무우, 생야채가 아닌 조리야채 등에는 근래 영양적으로 대단히 중요한 것으로 밝혀진 미량성분 즉 마그네슘(Mg), 망간(Mn), 셀렌(Se), 아연(Zn) 등이 원래의 것에 비하여 대단히 적게 들어 있다. 근래에 밝혀진 바로는 이러한 미량성분이 결핍되면 생체에서 여러가지 장애가 일어난다.

예를 들면 마그네슘이 결핍되면 뇌의 혈류량(血流量)이 줄어 뇌경색(腦

梗塞)이 일어나기 쉽다. 따라서 마그네슘은 현재 많이 일어나는 뇌졸중과 관계가 큰 것으로 밝혀지고 있다. 그리고 마그네슘은 암의 예방에도 효과가 있다고 한다.

따라서 마그네슘을 하루에 300mg 정도는 섭취할 필요가 있다고 하는데 쌀 100g 중에 현미에는 120mg이나 들어 있으나 백미에는 22mg 밖에 들어 있지 않다.

또한 현미의 배아에는 비타민 B₁, E 등의 여러가지 비타민이 많이 들어 있으며, 현미, 보리쌀은 일반 성인병 특히 당뇨병에 좋다는 것은 잘 알려진 사실이다.

현미밥이나 보리밥은 먹기는 불편할지 모르나 처음에는 2~3할을 섞고 차차 그 양을 늘려가면 나중에는 이들 밥의 독특한 맛에 익숙하게 될 것이다. 그리고 일반 현미보다도 찰쌀현미를 섞어 먹으면 밥맛이 차져서 좋게 된다.

또 현미, 과일, 채소를 위시한 여러

가지 자연식품에는 질이 좋은 섬유질이 많이 들어 있다. 과거에는, 섬유질은 에너지원이 되지 않을 뿐 아니라 위장에서 소화 흡수되지 않으므로 부담만 주고 다른 영양소의 흡수를 방해하는 것으로 알려져 있었다.

그러나 대장암, 당뇨병, 심장병 등의 성인병이 구미인에 많고 아프리카 사람에게는 적은 이유를 조사해 본 결과 구미인은 지방을 많이 먹고 섬유질을 적게 먹는데 비해 아프리카 사람은 지방을 적게 그리고 섬유질을 많이 먹기 때문이라는 것을 발견하고 섬유질의 영양적 의의를 새롭게 인식하게 된 것이다.

섬유질을 충분히 섭취하면 몸 속에 들어간 영양소를 위장에서 서서히 소화 흡수시키는 동시에 몸 속의 독소를 희석시켜 흡수와 배설을 원활히 해준다.

동물성 식품은 섬유질이 없기 때문에 몸 속에 들어간 영양소가 속히 흡수되어 생성된 여러가지 독소를 배설, 제거하기가 어려울 뿐 아니라 소화되지 않은 것이 대장에 내려가 수분이 흡수되면 변비가 일어나 숙변(宿便)이 되므로 여러가지 독소가 장벽으로 흡수되어 난치병을 유발하게 된다.

또한 섬유질은 과일, 채소 등에 묻어 들어오는 농약 등의 유독물질을 제거하는 효과도 있는데 이것은 섬유질이 유독물을 흡수하여 대변으로 잘 내보내기 때문이라고 한다.

이 효과를 증명할 수 있는 실험 예를 다음에 들겠다.

개에게 섬유질이 많이 들어 있는 채소 사료와 섬유질이 전혀 없는 동물성 사료를 각각 먹인 다음 얼마간 지난 후에 미량의 쥐약을 이들 개에 먹였더니 동물성 사료를 먹인 개는 죽었으나 채소를 먹인 개는 죽지 않았다고 한다.

그리고 대장에는 우리에게 유익한 세균이 있는데 변비로 유독물질이 생기면 이들 세균이 죽게 될 뿐 아니라 오히려 유해한 세균이 생길 수 있는 터전을 만들어 대장암을 일으킬 수도 있다.

근래에 와서는 식품에 섬유질이 같이 들어 있으면 당분이 어느정도 들어 있어도 이것이 서서히 소화 흡수되기 때문에 당뇨병에 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

그리고 섬유질은 비만의 원인이 되는 중성지방과 당질의 흡수를 줄여주어 과다하게 살이 찌는 것을 방지하고, 또한 고혈압의 원인이 되는 소금의 흡수를 방해하여 고혈압을 예방할 수도 있다. 그리고 혈중 콜레스테롤의 수치를 낮출 수도 있다.

이와 같이 섬유질이 건강에 좋다하여 근래에 와서는 섬유질 식품이 많이 선전되고 있으나 섬유질의 섭취는 육식을 주식으로 하는 서구인에게서 효과를 볼 수 있다. ㉔

〈필자=서울농대 식품공학과 명예교수〉