

가공식품을 경계하라(1)

김재욱

서울농대 식품공학과 명예교수

도정한 곡류나 과일과 채소가공식품은 현미와 같이 가공이 덜 된 수확한 그대로에 가까운 식품이 더 좋다. 그리고 콜라·설탕·초콜렛·방부제가 들어있는 가공식품을 많이 먹으면 병에 대한 면역성이 약해질 수 있다는 것은 이미 앞에서 설명하였다.

햄·베이컨·소시지 등에는 발색제가 들어가 있는 것이 있는데, 기름에 튀기든가 하여 높은 온도로 가열하는 것은 피해야 한다. 이것을 섭씨 180도 정도로 가열하면 간장암을 일으킬 수도 있는 니트로소아민이란 유해물질이 생기게 된다. 따라서 발색제가 없는 것을 고르든지 아니면 뜨거운 물에 튀겨서 조리하는 것이 좋다.

근래에 와서 유행하는 외식(外食) 특히 패스트푸드·인스턴트식품·통조림 또는 레토르트식품을 너무 많이 먹으면 비타민과 미네랄이 부족하

기 쉽다. 따라서 쉽게 지치든가, 숨이 가쁘던가 감기에 잘 걸리고 변비·빈혈이 생기기 쉽게 된다.

미네랄, 특히 칼슘이 부족하면 뼈가 약해진다. 이와 같은 가공식품에는 첨가물로서 인산염이 많이 들어 있는 수가 있으므로 칼슘분이 뼈에 침착하기 더 어렵게 만든다. 보통 패스트푸드나 인스턴트 식품을 많이 먹는 사람은 보통 콜라나 쥬스 등을 함께 먹는 수가 많다.

이렇게 해서 당분을 많이 먹게 되면 뼈에 침착되어 있던 칼슘도 몸밖으로 빠져 나가기 쉽다. 따라서 요사이 어린이들이 편식과 단 것을 너무 많이 먹는 것 등이 원인이 되어 뼈가 약해지고 부러지기 쉽게 되는 것이다.

또 초콜렛이나 비스킷 등 당분이 비교적 많이 들어 있고, 점착성이 강한 가공식품을 많이 먹으면 충치가

잘 발생한다는 사실은 너무나 잘 알려져 있는 사실이다. 그러나 근래에 와서 이들 가공식품이 충치 뿐만 아니라 잇몸 염증이나 잇몸 출혈을 일으키는 한 원인으로 밝혀졌다.

서울대 치대 김종배(金鐘培) 교수(예방치학)의 연구에 의하면 5세된 어린이와 국민학교를 갓 졸업한 12세 어린이가 각각 6백명씩을 조사한 결과, 국민학교 6년동안 잇몸질환이 약 2백 50배 늘어난 것으로 집계되었다.

김교수는 이처럼 불과 6년 사이에 잇몸질환이 현저히 늘어난 것은, 그릇된 구강관리와 음식 때문이라고 분석하고 있는데, 특히 음식물로서 치아에 잘 달라붙는 비스킷이나 초콜렛 등을 과다하게 섭취하게 되면 잇몸이 쉽게 망가진다.

건강을 유지하려면 비타민과 미네랄을 잘 섭취해야 한다는 것은 잘 알려져 있는 사실이다. 그러나 이들을 약과 같은 정제(錠劑)로 섭취하면 된다고 생각하는 수가 있는데 이것은 잘못이다. 이들은 어디까지나 일상 먹는 식품에서 섭취하는 것이 기본인 것이다.

이 밖에 근래에 와서 식생활의 또 하나의 혼란은 모유 대신에 인공유를 먹이는 것이다. 산모가 어린이에 대해서 모유보다 인공영양이 더 과학적이라는 그릇된 고정관념을 맹신하거나 또는 어린이에게 젖을 먹이면 유방미



최근 유행하고 있는 패스트푸드, 인스턴트식품 등을 너무 많이 먹으면 비타민과 미네랄이 부족해지기 쉽다.

용을 해친다는 잘못된 인식에서부터 어린이에게 모유를 먹이지 않는 풍조가 일고 있는 것이다.

그러나 이것은 과학적으로도 잘못된 것이라는 사실이 속속 밝혀지고 있다. 그 한 예로서 한림대학교 윤태현(尹泰憲)박사의 연구에 의하면, 신생아에 의한 칼슘과 인의 흡수량이 모유에서는 60%나 되나 조제분유에서는 20~30%밖에 되지 않아 조제분유를 신생아에게 먹이면 저 칼슘혈증·경련·구루병이 발생하는 등의 부작용이 생길 수 있다는 것이다. ㉞