

설탕

설탕은 일반적으로 '비만'의 원인으로 인식돼 왔다. 그러나 이것은 잘못된 생각이다. 설탕은 식물의 광합성 작용에 의해 만들어지기 때문에 인공감미료와는 달리 탄수화물의 원천이 된다. 또한 설탕은 포도당과 과당이 단순하게 결합 돼 있기 때문에 혈액속으로 즉시 흡수된다.

우리들이 사용하는 설탕이라는 말은 포도당 분자와 과당 분자가 결합된 자당을 의미하는데, 이 자당은 단맛을 내며 결정시킬 수 있는 물질로서 순수하게 정제되었을 때는 순백색을 띤다.

설탕은 녹색식물의 광합성작용에 의해 생성되는 것으로 사카린등의 인공감미료와 구분하여 천연감미료로 통용되고 있다.

설탕은 인체의 성장 및 활동에 필수적인 에너지원으로서 3대영양소의 하나인 탄수화물의 원천이며 영양학적으로도 매우 중요한 식품이다.

설탕의 가장 중요한 성질은 단맛이다. 설탕의 단맛은 결정이 없고 온도에 따라 변하지 않기 때문에 다양한 식품의 조리에 사용되고 있다. 우리가 사용하는 주요 감미료는 설탕, 과당, 포도당 등의 천연감미료와 사카린, 아스파탐등의 인공감미료로 분류된다.

인공감미료는 단지 단맛을 지닌 식품첨가물이기 때문에 설탕과 같은 식품가공상의 특성은 없다.

설탕이 가진 장점중에 하나는 사람에게 직접적인 에너지원이 되는 식품이라는 사실이다. 대부분의 식품들은 다른 영양소와 함께 뒤섞인 복잡한 형태를 하고 있으므로 포도당이 되기까지에는 긴 소화과정을 거쳐야 한다.

그러나 설탕은 포도당과 과당이 단순하게 결합된 입자이므로 복잡한 소화과정 없이 '자당분해효소' 작용하나라 즉시 포도당과 과당이 혈액속으로 흡수되어 신체에너지의 연료로 쓰인다.

설탕의 칼로리는 단백질과 비슷하나 지방질의 반밖에 되지 않는다. 비만의 원인이 특정 음식물에 있지 않는 것처럼 몸무게의 증가를 막기위하여 어떤 특정한 음식물을 먹지 말아야 한다고 평가하는 것은 넌센스이며 잘못된 것이다.

설탕이 안전한 건강식품임은 영국의 보건사회성(The Department of Health and Social Security), 세계사탕연구기구(W.S.R.O) 등 많은 연구단체가 밝힌 바 있으며 세계적으로 권위있는 미국의 식품의약국(FDA)연구보고서에 의하면 설탕에 대한 근거없는 오해는 우리의 잘못된 인식에서 비롯되었다고 이야기 하고 있다.

비만의 원인은 설탕때문이다 아니다

한편 설탕의 사용용도를 보면 일반인의 생각보다 얼마나 다양하게 이것이 사용되는 것을 알 수 있다.

밥, 빵, 떡 등은 오래두면 굳어져서 바삭바삭해진다. 이것은 수분이 원인이므로 설탕을 뿌려놓으면 수분을 설탕쪽에서 빨아들여 물이 없어지지 않기 때문에 식품은 건조가 어렵게 돼 연한 상태로 있게 된다.

또한 설탕은 다른맛과 혼합시 다른맛을 완화하고 감미롭게 하는 작용이 있어 쓴맛이 강한 커피에 설탕을 넣으면 쓴맛이 완화되며, 생선찜에 넣으면 비린내가 없어져서 맛있게 먹을 수 있다.

부패방지라고 하면 방부제나 소금을 생각하겠지만 설탕에도 강한 방부력이 있다. 설탕은

수분을 빨아들이고 놓지 않는 특성 때문에 수분이 탈취된 미생물세포는 활동할 수가 없으므로 설탕을 듬뿍 넣은 과자나 잼 등은 쉽게 썩지 않는다.

또한 진한 설탕용액에는 산소가 잘 녹지 않아서 지방의 산화를 방지하는데, 설탕이 적으면 방부효과가 없으므로 방부 목적으로 설탕을 넣을 때에는 적어도 전중량의 반이상을 사용해야 한다.

설탕은 이와같이 자신이 지닌 여러가지 특성으로 인해 가정에서는 물론 식품산업과 제약용으로도 널리 사용되고 있다.

이외에도 설탕은 인체의 질병치료에 이용된다. 우리 한방요법을 보면 숙취에 설탕물을 마시고, 이질치유를 위해 메밀가루를 설탕물에 타서 마시는 것을 권하고 있다.

또, 설탕을 이용해 외상치료를 하는데 직접적인 치료효과를 거둔 경우는 화상, 궤양, 종상, 골염과 미세한 상처나 피부이식시 조직의 치유효과 등에서 입증되었다.

그 이유는 설탕을 상처부위에 바르면 세균의 침입을 방어하는 효과도 있을 뿐만 아니라 인체조직에 용해되어 박테리아의 조직내 번식환경을 제거시키기 때문이다.

그러나 우리는 설탕에 대한 낮은 인식으로 그 소비량이 연간 약 18kg으로 세계 155개국 중 108번째에 해당하는 수준이다.

우리의 설탕소비량이 낮은 이유는 전통적인 식생활의 차이도 있겠지만 그 중에서도 특히 설탕에 대한 오해에서 비롯된 국민들의 잘못된 인식이 가장 큰 원인이 되고 있다. 