

알칼리성식품과 산성식품

많은 사람들이 알칼리성식품(PH)은 몸에 좋고 산성식품은 몸에 나쁜 것으로 알고 있다. 흑설탕은 알칼리성식품이기 때문에 백설탕보다 좋고 와인은 알칼리성식품이므로 몸에 좋다는 식이다.

알칼리성식품이 몸에 좋다는 이론은 건강한 사람의 체액은 수소이온농도(pH)로 약한 알칼리성인 7.2~7.4을 띠고 있다는 데 근거를 두고 있다. 토양이 중성이어야 농작물이 잘 자라듯 사람도 체액이 항상 중성상태를 유지해야만 건강할 수 있다는 것이다. 따라서 건강의 요체는 체액의 산과 알칼리성을 동적평형으로 유지하는데 있다고 설명한다.

알칼리성식품 예찬론자들은 체액이 알칼리성을 유지하면 병균이 몸 안에서 번식할 수 없어 각종 질병으로부터 해방된다고 주장한다. 반면 체액이 산성 중독증이 되면 당뇨병을 비롯해서 고혈압·동맥경화증·신장병 등이 되고 알칼리중독증이 되면 위궤양·암·천식 등이 된다고 말한다. 그래서 무병장수를 하려면 알칼리성식품을 먹어야 한다는 설명이다.

그러나 이같은 주장은 주로 한의학을 하는 사람이나 식품업자들에 의해 강조되고 있을 뿐 현대의학을 제대로 공부한 사람이나 영양학자들은 아무도 믿지 않고 있다. 현대의학이나 영양학 교과서에서 산성식품과 알칼리성식품에 대한 언급을 찾아볼 수 없는 것은 이 때문이다.

식품의 산성과 알칼리성은 식품 속에 들어있는 미량성분의 함량에 따라 나누고 있다. 인(P)·황(S)·질소(N) 성분이 많으면 산성식품으로, 칼륨(K)·칼슘(Ca)·나트륨(Na) 성분이 많으면 알칼리성식품으로 나누고 있다.

식품을 산과 알칼리성으로 나누는 이론은 1889년 스위스 바젤대학의 생리학자이던 분게교수에 의해서 제안되었다. 분게교수는 육류의 단백질에 들어 있는 황(S)은 몸 안에서 산화되면서 황산이 되므로

체조직을 산성으로 만든다. 그러므로 이를 중화하기 위해서는 알칼리성 식품을 섭취할 필요가 있다고 했다.

그러나 현대 생리학과 영양학은 이를 부인하고 있다. 사람의 몸은 신비해서 항상 산과 알칼리의 균형을 유지하는 기능을 갖고 있기 때문이다. 우리의 몸이 가지고 있는 중화 또는 완충을 위한 물질은 먹는 음식물로부터 만들어지는 것이 아니다. 건강한 사람이 균형있는 식사를 해도 몸 안에서는 알칼리의 약 10배나 되는 산이 만들어지게 된다.

하지만 이런 대량의 산은 산-염기(알칼리)평형의 조절기능에 의해서 처리되므로 대량의 알칼리성 식품을 먹을 필요가 없다. 산성이나 알칼리성 식품이 몸 안의 산성과 알칼리성의 균형을 잡는데 전혀 관계가 없다.

그런데도 분게교수의 산과 알칼리성 식품설이 우리나라에서 당연한 진리인 것처럼 받아들여지고 있다. 분게교수의 산·알칼리성 식품설이 일본에서 크게 빛을 본 것은 1910년대이다. 일본은 이를 2차대전 중 부족한 육류 소비를 막는 정책의 일환으로 이용했고 쌀이 모자라던 전후에는 쌀 소비를 억제하려고 “쌀은 산성식품이니 몸에 나쁘다”고 했다. 밥 대신 빵을 장려하기 위해서 였다. 산·알칼리성 식품이 우리나라에서 관심을 불러일으킨 것은 1970년대이다. 대중매체가 흥미 본위의 일본 책들을 비판없이 번역해서 보도함으로써 널리 알려졌다. 그러다가 식생활개선의 일환으로 혼식을 장려하며 “쌀은 산성식품”이란 낙인을 찍은 것이다. 그러나 요즘은 쌀 소비를 늘리기 위해 쌀이 몸에 좋다는 또 다른 단편적인 오도된 정보를 만들고 있다. 한마디로 말해서 건강이 산성과 알칼리 식품에 따라 영향을 받는다는 것은 잘못된 정보이다. 식생활은 골고루 섭취하되 과식하지 않는 것이 가장 바람직하다. ⑤7