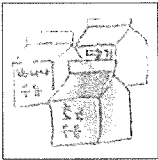


알고 먹으면 약!

❖ 최근 우유의 성분을 조정하거나 가공한 제품(예: 저 지방 우유, 비타민 첨가 우유, 커피 우유, 딸기 우유 등)이 많이 판매되고 있다. 이러한 제품의 차이는 무엇이며, 특히 커피 우유, 초콜릿 우유, 딸기 우유 같은 것에는 건강에 해로운 성분이 있는 것 같은데 먹어도 괜찮은가?



우선 영양적인 측면을 고려해서 제조한 것은 저지방/무지방 우유, 비타민D 강화우유이다. 저지방 우유, 무지방(탈지)우유 등은 우유에서 유지방만 감소 또는 완전제거 시킨 것이다.

유지방에는 포화지방산이 많으며 특히 포화지방산 중에도 사슬의 길이가 길지 않은 것이 많은데 이것들이 고 콜레스테롤 혈중이나 동맥경화의 위험이 높은 요인이다. 따라서 저 지방 우유나 무 지방 우유는 심장병 위험을 낮출 수 있다.

또한 비타민D는 칼슘의 흡수를 도와주므로 우유에 강화하는 것이 오히려 좋다. 커피 우유, 초콜릿 우유, 딸기 우유 등은 건강이나 영양 상의 이점보다 맛이나 향기를 넣어 먹기에 좋도록 만든 제품이다.

◀36

이러한 제품에 첨가된 것은 약간의 향기 성분, 당분 등이며 이러한 성분이 있다고 하더라도 원액은 우유이므로 이를 통해서 우유의 영양소를 모두 섭취할 수 있다. 따라서 그냥 우유를 먹기 싫은 사람도 이러한 제품을 마신다면 우유 및 유제품의 섭취를 증가시킬 수 있다.

❖ 우유를 먹으면 속이 거북한데 칼슘 섭취를 위해 우유 대신 멸치를 먹어도 되지 않을까?



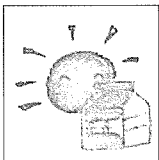
칼슘은 동물의 뼈를 구성하는 성분이므로 멸치를 그냥 다 먹는다면 칼슘을 섭취할 수 있다. 그러나 멸치는 국물을 내고 건져 버리는 경우가 많으므로 이러한 경우에는 칼슘 섭취에 별 도움이 되지 않는다.

또한 우유를 마시는 사람은 매일 1~2회 이상마실 수 있는데 반하여 멸치 반찬을 매일 먹는 것은 흔하지 않다.

우유를 먹어서 속이 거북한 것은 심리적일 수도 있고 또한 생리적으로 우유의 성분을 잘 소화하지 못하기 때문일 수도 있다. 우유를 잘 소화시키지 못할 때에는 우유를 소량씩 마시거나 요구르트, 치즈 등 유가공 제품을 먹어 본다. 이러한 제품들은 가공 과정에서 성분이 분해되어 보다 쉽게 소화될 수 있다.

또한 식사 중간에 비타민 C가 많이 들어 있는 오렌지주스를 충분히 먹어 두거나 멸치와 함께 당근을 많이 먹는 것도 좋은 방법이다. 비타민 C나 당근과 멸치에 들어있는 칼슘은 철분의 흡수까지 도와주는 작용을 하기 때문이다.

❖ 공복 시에 우유를 마시면 위산이 나와 위궤양이 생긴다는데 ?



위에 음식이 들어가면 위산이 분비된다. 그러나 위는 두꺼운 점막층으로 덮여 있어 산이 직접 위벽을 자극하지 않도록 되어 있다. 따라서 건강한 사람의 경우에 우유를 마신다고 위궤양이 발병하지는 않는다.

그러나 위염이나 위궤양이 있는 사람은 이러한 보호 벽이 깨진 경우이므로 공복시에 우유만 마시는 것은 통증의 원인이 될 수 있다. 그러므로 위염이나 위궤양이 발병했던 사람은 식사와 함께 우유를 마시는 것이 좋다.

❁ 무가당 주스에도 당분이 들어 있을까 ?



무가당 주스란 과일 주스를 만드는 과정에서 당(설탕 등)을 첨가하지 않았다는 의미이다. 그러나 과일은 그 자체에 당분을 상당량 함유하고 있으므로 과일에서 짜낸 이 주스에는 과일에 들어 있는 당분은 그대로 포함되어 있다. 당분은 너무 많이 섭취하면 나쁘지만 천연적으로 식품 내에 들어 있는 양 정도를 섭취한다고 건강에 해로운 것은 아니다. 당분이 들어 있는 음료를 마시면 당분이 빨리 흡수, 이용되므로 피곤하거나 기운이 없을 때에 빨리 혈당을 공급할 수 있다.

❁ 여름에 땀을 많이 흘리면 소금의 손실이 커서 소금을 먹어야 한데 사실일까 ?



땀에 소금 성분이 들어 있는 것은 사실이지만 더 많은 것은 물이다. 또한 땀을 많이 흘릴수록 소금이나 다른 성분의 농도가 감소한다는 연구 결과들이 있다. 그러므로 땀을 많이 흘릴 때 몸에서 가장 많이 손실되는 것은 물이므로 물을 보충하는 것이 꼭 필요하며 소금을 먹는 것은 오히려 위험하다. 우리는 식사를 통해서도 필요 이상의 소금 성분을 섭취하므로 특별히 더 먹을 필요는 없다. 따라서 땀을 많이 흘린 후에는 냉수를 충분히 마시고 약간 손실된 소금성분은 식사에서 충분히 보충되므로 따로 먹지 않는 것이 건강에 좋다.

오히려 과일 주스나 약간의 당분이 든 음료를 마신다면 혈당을 보충해서 피로 회복에 도움이 될 수 있다. 그러나 너무 지쳤을 때에는 이러한 음료가 역겨울 때도 있으므로 물을 마시는 것이 가장 무난하다.

❁ 건강식품, 기능성 식품은 비싸게 주고 사 먹을 만큼 효과가 있는가 ?



건강식품, 기능성 식품이란 식품을 가공하거나 제품을 만들 때에 특정 성분을 넣은 것이다. 여기에 사용되는 성분들은 모두 천연 식품에 들어 있는 것들이라고 하겠다. 따라서 우리가 여러 가지 천연 식품들을 식사에서 충분히, 골고루 먹는다면 이러한 제품을 특별히 사 먹지 않아도 된다.

그러나 평소의 식생활이 불균형 상태라면 부족한 성분이 강화된 제품을 먹음으로써 섭취량을 증가시킬 수 있다. 예를 들어 변비가 있는 사람은 식이 섬유를 많이 섭취해야 하는데 평소에 과일, 채소, 두류 등 식이 섬유가 많은 식품을 잘 안 먹는다면 식이 섬유가 첨가된 제품을 통해서 섬유 섭취를 보충 할 수 있다.

그러나 이러한 제품들은 비싸며, 또한 식품에 들어 있는 다른 영양소들을 섭취할 수는 없으므로 채소와 과일 등 천연 식품의 섭취를 증가시키는 것이 가장 경제적이고 영양적으로도 훨씬 이롭다.

❁ 칼슘흡수를 증진시킬 수 있는 방법은 ?



일반적으로 칼슘의 흡수율은 섭취량의 10~30% 정도이며 여러 가지 요인이 흡수율에 영향을 미친다. 식품에 있는 칼슘은 보통 복합체의 형태로 들어 있으며 위산에 의하여 이온화되어 소장 상부에서 흡수된다. 칼슘의 흡수를 증가시키거나 감소시키는 요인들은 다음과 같다.

◎ 흡수를 증가시키는 요인

- 신체적 요인 : 칼슘 흡수율에 가장 영향이 큰 것은 신체적 요인으로, 신체적으로 칼슘이 많이 필요할 때에는 칼슘 흡수율이 증가한다. 신체적으로 칼슘이 많이 필요한 때는 성장기, 임신기, 수유기 등 체내에 칼슘이 부족할 때이다.

- 식이 단백질 섭취 : 식이의 단백질 함량이 높으면 칼슘의 이용률이 증가한다. 따라서 같은 양의 칼슘을 섭취해도 단백질이 많은 식사를 할 때에는 단백질이 적은 식사를 할 때보다 칼슘의 흡수율이 증가한다.

그러나 육류 등 동물성 단백질을 많이 섭취하면 칼슘 배설량도 높아져 칼슘 영양상태를 악화시킬 우려가 있다. 반면 우유에는 칼슘이 많이 들어 있으면서 우유의 단백질이 소화되는 과정에서 칼슘의 흡수를 도와주는 물질이 생성되므로 칼슘 이용률이 높다.

- 유당 : 우유에 들어 있는 탄수화물인 유당은 장내에서 유산균의 발효를 돕고 장내의 산도를 높여 칼슘의 흡수를 돕는다. **72**