

고기 · 우유 많이 먹어야 잘 크다

어렸을 때 질병으로 성장장애를 받았을 경우 사춘기를 넘기기 전에 균형이 잡힌 영양분을 섭취해 주면 그 동안 크지 못했던 양을 충분히 따라잡을 수 있다는 주장이 나왔다.

경기도 안양의 한림대성심병원 가정의학과 조정진 교수(031-380-3805)는 “키를 크게 하는데 가장 중요한 것은 균형이 잡힌 식단”이라면서 “어릴때 각종 질병으로 키가 크지 않았다면 충분한 영양공급으로 작은 키를 극복할 수 있다”고 주장했다.

조교수는 “음식 중에 가장 중요한 것은 고기와 우유”라면서 “세계적으로 보면 육류나 우유 섭취가 많은 나라에 비해 옥수수나 빵만 먹는 멕시코 어린이의 성장속도가 가장 늦다”고 지적했다.

조교수에 따르면 우유와 고기의 섭취가 중요한 것은 성장에 필수적인 아연 철분 등이 많이 함유돼 있기 때문, 그러나 옥수수나 현미, 오트밀에 함유된 피틴산은 아연이나 철분의 체내흡수를 방해한다.

철분 흡수는 비타민C를 먹을 때 향상되고 커피를 마시거나 곡류를 섭취하면 줄어든다. 우유는 철분을 적게 함유하고 있어 이유기의 아이가 생우유만 먹고 다른 음식을 잘 먹지 않는다면 철분결핍성 빈혈로 성장에 지장을 받는다.

조교수는 “키 크는 음식의 대명사라고 알려진 콩나물에는 칼슘과 인이 약간 함유돼 있지만 양이 적어 성장에 도움을 주지 못한다”면서 모유의 경우 아연의 함유량은 적지만 흡수가 잘되는 장점이 있다”고 덧붙였다.

(서울경제 2000. 9. 24)