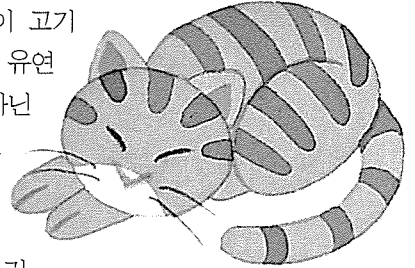


관절염에 고양이고기가 특효약이다.

자고나면 손가락이 뻣뻣하고 아픈 류마치스 관절염에 고양이 고기가 특효라는 이야기가 아직도 항간에 널리 퍼져있다. 아마도 유연하고 날렵한 고양이의 관절을 연상해서 떠올린 민간요법이 아닌가 생각된다. 그러나 고양이 고기의 관절염 치료는 한마디로 사실무근임을 알아야 한다. 고양이든 다른 고기든 일단 사람의 위속에 들어가 소화되면 모두 똑같이 단백질 성분으로 우리 체내에 흡수되기 때문이다. 실제 고양이 고기를 2백마리 이상 고아 먹은 환자도 있었지만 증상개선에 아무런 도움이 되지 못한 사례가 학계에 보고되기도 했다. 관절염 치료는 단발성 치료로 인한 완치보다 꾸준한 약물복용과 운동 등 재활요법을 통해 증상을 완화시켜주는 것만이 유일한 방법임을 알아야겠다



녹즙은 자연식품이므로 모든 질환에 좋다.

자연식품이면 무조건 건강에 좋다고 생각하는 것은 일종의 편견이다. 녹즙이란 채소나 과일 등 평소 잎이나 줄기가 거칠어 많이 먹지 못할때 기계적으로 즙을 짜내 섭취를 쉽게 해주는 장점이 있는 반면 과도한 녹즙복용은 건강에 해로울 수 있음을 알아야한다. 특히 피해가 우려되는 장기는 인체의 간으로 만성간염 등을 앓고 있을 경우 녹즙사용에 신중을 기해야한다. 간은 약물을 비롯해 체내에 흡수된 모든 물질을 가장 먼저 화학 처리하여 무독화하는 기능을 맡고 있어 과도한 녹즙복용은 간에 부담이 된다. 푸른색 녹즙을 섭취하고도 피부가 푸르게 변하지 않는 것은 간에서 이들 색소성분을 모두 처리해 주기 때문이다. 실제 간염환자들이 치료를 위해 녹즙을 복용하다 문제를 일으킨 임상례도 많이 보고되고 있음을 감안할때 간염이나 간경변 환자들의 녹즙복용은 의사와 상의하에 신중히 결정되어야 할 것이다.

등푸른 생선은 건강에 좋은 식품이다.

대부분의 경우 고등어,정어리등 등푸른 생선은 특유의 핵산과 EPA,DHA등 몸에 유익한 지방산때문에 심장질환예방효과 등 건강에 도움을 주는 것으로 알려져있다. 그러나 모든 경우에 다 좋은 것은 아님을 알아야한다. 등푸른 생선이 오히려 건강에 해로울 수 있으며 여기에 해당하는 대표적 질환이 바로 통풍이다. 엄지발가락의 타는듯한 통증 등 독특한 관절통 증세를 나타내는 통풍은 관절내에 요산이란 물질이 과도하게 축적돼 발생하는 질환이다. 문제는 등푸른 생선엔 요산의 바로 전단계 물질인 퓨린계열 단백질이 다량 함유돼 있기 때문에 오히려 통풍증상을 악화시킨다는 것이다. 따라서 통풍환자는 등푸른 생선을 가급적 식단에서 배제하는 것이 요령이라 하겠다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)