

식생활과 질병

영양상태에 따라 영향을 크게 받는 생리 현상으로는 임신, 성장발육, 노인의 활동력, 질병의 지속 및 회복을 들 수 있다.

한편 영양상태를 향상시킴으로써 치료될 수 있는 증세나 예방될 수 있는 질병의 종류도 다양하여 심장질환, 비만증, 당뇨병, 소화기 장애, 빈혈, 고지혈증, 골다공증, 간장질환 등이 포함된다.

1. 비만증

비만증은 에너지, 즉 열량 영양소의 과다한 섭취로 인하여 에너지의 축적이 적정한도를 초과할 경우로 당질 또는 지질의 잉여분이 체지방으로 전환되어 축적되고 그 축적량이 체중의 25~30%에 이르면 비만이라고 간주한다.

비만은 생리적 문제 외에도 외관상의 단점, 불편, 능력의 한계, 질병, 사망 등 문제점을 야기한다. 비만은 모든 질병의 근원으로, 일반질환 발생은 말할 것도 없이 각종 암, 고혈압, 당뇨, 동맥경화증, 담석증, 지방간 등 수많은 질병과 연관이 있다.

대개 자신의 신장에서 100을 빼 다음 그 값에 0.9를 곱한 것이 표준체중이므로 여기에서 10% 이쪽저쪽

이 적당하다.

일반적으로 권장할 수 있는 체중감소방법은 무리하지 않으면서 적절하고 지속적인 운동과, 생활양식의 개선, 특히 식생활과 관련된 모든 생활양식의 개선이 요구된다.

건강하고 아름다운 모습을 위한 비만 예방 식사의 요령은 다음과 같다.



일반적으로 권장할 수 있는 체중감소방법은 무리하지 않으면서 적절하고 지속적인 운동과, 생활양식의 개선, 특히 식생활과 관련된 모든 생활양식의 개선이 요구된다.

- ① 설탕이나 꿀과 같이 단순 당질을 많이 사용한 식품이나 음식을 피한다.
- ② 육고기류에 붙은 기름은 조리 전에 제거한다.
- ③ 기름이 많이 들어가는 조리법은 피한다.
- ④ 음식은 싱겁게 조리한다.
- ⑤ 가공식품보다는 열량이 적은 식품을 직접 조리해서 먹는다.
- ⑥ 술을 피한다.
- ⑦ 외식을 할 때는 분량을 적절히 조절하고 식품을 골고루 섭취할 수 있는 것을 택한다.



2. 당뇨병

당뇨병은 비만증과 관계가 있고 성별, 연령, 식습관과 관계가 있는 것으로 알려져 있다.

정상체중을 유지하는 것이 당뇨병 예방에 가장 중요하며 이를 위해서는 식사조절 및 적절한 운동이 필요하다. 식사를 균형있게 적절한 양을 규칙적으로 섭취해야 한다는 것은 주지의 사실이다.

3. 동맥경화증

연령, 성별, 유전, 환경적 요인이 모두 관계된 것이지만 식습관과도 관계가 있다.

흡연은 동맥경화를 촉진시키는 중요한 원인으로 금연해야 하며, 혈액 내 콜레스테롤이 높을수록 동맥경화는 증가되므로 콜레스테롤이 많은 달걀의 노른자, 생선의 껍질, 간, 오징어, 새우, 굴 등의 음식 섭취를 적절히 조절하여야 한다.

또한 동맥경화증은 고혈압, 당뇨병과도 관련이 있으므로 염분의 섭취를 줄이도록 노력해야 하고 표준 체중을 유지하도록 하여야 하며 지나친 음주는 혈압을 상승시키므로 삼가는 것이 좋다.

4. 고혈압

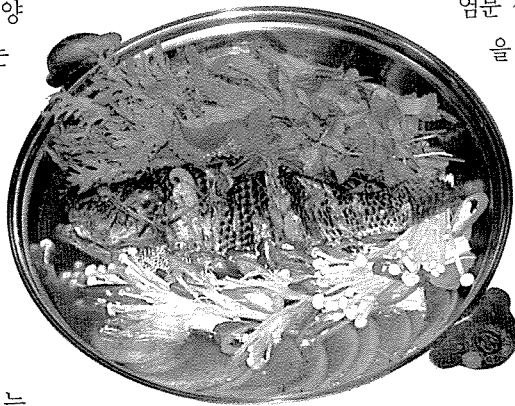
고혈압과 식사와의 상관관계는 소금을 많이 섭취한 동물이나 사람에서 혈압이 상승한다는 사실로 설명할 수 있다.

일본과 한국인에 고혈압이 많은 것은 식염 섭취량

과다에 의한 것으로 지금보다 약간 싱겁게 먹지는 범국민운동의 전개도 필요하다.

염분의 과잉섭취는 뇌졸중, 위암 발생과도 관계가 있다고 알려져 있다.

대량 음주자에게 고혈압의 위험이 증대하는 것은 명백하다.



과다한 소금의 섭취는 동맥경화증, 고혈압, 암 등 여러가지 성인병을 유발시키는 주요한 원인이므로 염분의 섭취를 가능한한 줄여서 음식을 조리해야 한다.

염분 섭취를 줄이려면 다음 사항을 철저히 지켜야 한다.

- ① 조리할 때 소금, 된장, 고추장 등을 줄일 것.
- ② 식탁에서 소금을 더 넣지 말 것.
- ③ 절인 식품의 섭취량과 횟수를 줄일 것.

5. 뇌졸중

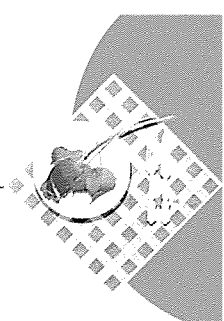
뇌혈관 장애로 인한 질환 및 사고의 총칭으로 일반적으로는 뇌혈관 순환 장애가 일어나 갑자기 의식장애와 함께 신체의 반신에 급격한

마비를 일으키는 뇌혈관 병을 말한다.

뇌졸중의 발생원인은 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연 및 부정맥이다.

뇌졸중을 예방하기 위한 식사관리법은 다음과 같다.

- ① 콜레스테롤이 풍부한 음식이나 지방 유제품의 섭취를 줄인다.
- ② 음식을 조리할 때 식물성 기름을 사용한다.
- ③ 가능한 한 섬유소가 많은 야채류의 음식을 섭취한다.



- ④ 과도한 염분은 동맥경화증과 고혈압에 연관되어 있으므로 지나친 염분의 섭취를 피한다.
- ⑤ 단음식을 주의한다.

6. 암

암이 발생하도록 작용하는 발암인자를 자극하는 것 중에 제일 중요한 원인으로 음식을 지적할 수 있으며 약 35%의 암 원인이 식생활에 연유되어 있다.

우리가 일상생활에서 섭취하는 음식이 암 발생의 원인이 되는데 그 중에도 제일 문제가 되는 것이 짠 음식으로, 과도한 소금이 든 음식은 암을 유발하기 쉽다.

또 태우거나 높은 온도로 조리한 음식은 항상 암을 유발할 수 있으며 대부분의 발효음식이 문제가 된다.

우리 나라에 위암이 대단히 많은 이유가 잘못된 식습관에 연유되어 있다는 것은 짐작이 가능하다.

콜레스테롤이 많은 음식은 대장암, 유방암의 발생을 높이며 흡연은 폐암 뿐 아니라 구강암, 식도암, 후두암, 췌장암 등 전신적으로 암 발생률을 증가시킨다.

암 예방을 위해서는

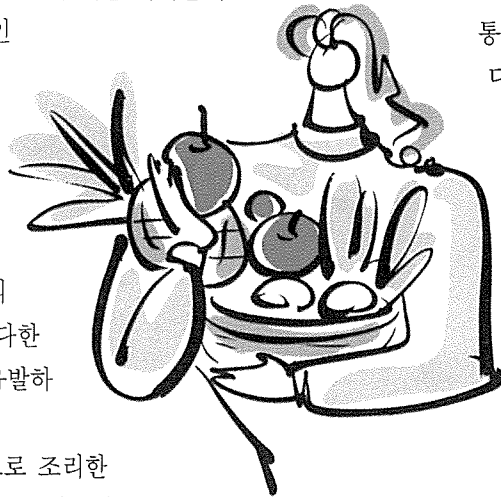
- ① 균형된 영양을 섭취하고
- ② 과식을 피하며
- ③ 술은 적당히 하고 금연하도록 하며
- ④ 비타민은 적당한 양을

- ⑤ 섬유질은 많이 섭취하며
- ⑥ 짠 음식은 적게
- ⑦ 뜨거운 것은 식혀서 먹고
- ⑧ 놀거나 탄 음식은 피하며
- ⑨ 지방은 조심스럽게 그리고 적게 섭취하고
- ⑩ 매일 변화가 있는 식생활이 권장된다.

7. 통풍(고 요산혈증)

통풍에는 비만, 고지혈증과 관련이 있다. 통풍은 비만자이며 미식가에 호발하는 사치스런 병으로 받아들여져 왔다.

고열량 섭취와 고지방식과 고단백식 섭취에 관계 있고 국민경제와 식생활의 개선과 통풍 발생과는 관계가 깊다.



8. 빈혈증

조혈에 필요한 영양소로는 철분, 단백질, 염산, 비타민 B12 등을 들 수 있지만 영양성 빈혈의 대부분은 철결핍성 빈혈이다.

빈혈을 예방하는 식생활로는 철분이 많은 식품, 동물성 단백질 식품, 비타민이 풍부한 식품을 충분히 섭취해야 하며, 결식하지 않고 하루 세끼 규칙적으로 식사하고 가공식품에 편중되지 말고 신선한 자연식품을 이용하여 식단을 꾸미는 것이 중요하다.

또한 적당한 운동을 하여 식욕부진이 되지 않도록 주의하여야 한다.

(자료출처 : 서울성심병원 예방의학교실 손석준, 전남도민 사회교육, 1996.5)