

1. 편리한 식생활만 좇다보면 영양불균형 · 면역저하 위험

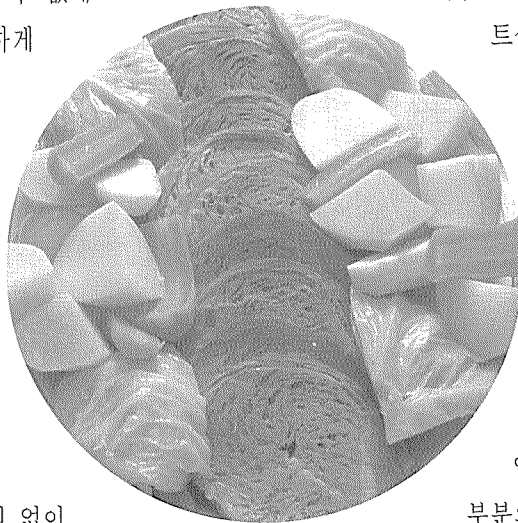
(디지털타임스 : 03. 5.22)

이제 현대인에게 뭘레야 뭘 수 없게 된 인스턴트 식품은 간편하게 한두끼 정도야 괜찮겠지만 습관화될 경우 심각한 건강상의 문제를 일으킬 수 있다.

인스턴트 식품은 한마디로 정의하면 끓는 물이나 열로 간단히 조작해 먹을 수 있도록 만든 가공 음식을 말한다.

어묵·햄·소시지 등은 조리 없이 그대로 먹을 수 있기 때문에 인스턴트 식품이 아니다. 대표적인 인스턴트식품은 라면·인스턴트 죽·스프·즉석 국과 찌개류 등이 있다. 갈수록 보다 편리한 것을 찾는 생활습관과 독신자와 맞벌이 부부의 증가, 핵가족화, 여성의 사회 참여 등이 인스턴트 식품을 범람하게 만든 원인으로 꼽힌다.

바쁜데 하나에서 열까지 모두 손수 만든 조리식품만을 먹고 사는 현대인이 어디 있냐고 반문하는



사람들도 있겠지만 습관적인 인스턴트 식품의 섭취는 그에 따른 부작용을 동반한다. 다만 그 결과가 나타나기까지 다소 시간이 걸릴 뿐이다.

인스턴트식품이 왜 나쁜가에 대한 결론은 두 가지다. 바로 영양의 불균형과 유해 물질의 섭취다.

영양불균형이라고 말하면 대부분의 사람들은 그 까짓 것이라고 우습게 여기고 만다. 그러나 영양불균형으로 인해 각종 질병에 노출된다고 생각해 보면 상황은 달라진다.

골고루 영양소를 섭취하지 않고 편식을 하게 되면 겉으로는 멀쩡해 보이지만 속은 특정 영양소 부족으로 비정상 상태가 되는데 이를 경계결핍증이라고 한다.

경계결핍증이 무서운 이유는 영양불균형으로 인해 인체의 면역력이 떨어져 쉽게 질병에 걸릴 수

있다는 점이다.

인스턴트식품에 의존하는 사람들의 경우 영양소 중 특히 칼슘과 비타민이 부족하다고 한다.

비타민 부족으로 오는 질환은 수십 가지나 된다고 하는데 이 중 현대인의 생활과 가장 밀접한 비타민 B1과 C의 부족을 살펴보자.

당질이 인체 내에 들어오면 이를 연소시켜 에너지로 만드는데 꼭 필요한 것이 비타민B1이다.

따라서 비타민B1이 부족하게 되면 웬지 피곤하고 식욕이 없고 무력감이 올 수 있다. 이럴 땐 이른바 당분이 많이 포함된 음료수와 무분별한 인스턴트식품의 섭취를 삼가고, 비타민B1이 많이 들어 있는 생선이나 현미·곡류 등을 섭취하는 것이 좋다.

또한 스트레스를 강하게 받으면 비타민C가 많이 없어진다는 점에도 유의해야 한다.

대부분 사람들이 스트레스에 시달리고 있는 상황에서 비타민C가 부족한 인스턴트 식품을 과잉 섭취하게 되면 신체의 면역력 저하를 초래하게 된다.



흔히 비타민C를 피부가 거칠어지고 피로해지는 것과 연관시키지만 더욱 중요한 것은 신체의 면역력을 강화시키고 암 발생 억제에 항산화제 역할까지 한다는 사실이다.

영양학자들이 영양분의 고른 섭취를 극구 주장하는 핵심 이유는 인체의 영양균형이 깨질 때 면역기능이 저하되기 때문이다.

면역기능이 저하된다는 것은 백혈구의 수가 줄어든다는 것을 의미하고, 결국 각종 병원균에 대책 없이 노출되는 형국을 맞게 되는 것이다.

특히 인스턴트 음식은 산모에게는 치명적일 수 있다.

엄마가 공복이면 뱃속에 있는 아기가 손가락을 뻗다고 한다. 그만큼 산모와 태아의 영양상태가 밀접한 것이다. 따라서 태아의 발육을 위해서라도 임신 중에는 아기가 욕구불만이 되지 않도록 충분한 영양을 섭취, 단백질·철분·칼슘 등이 부족하지 않도록 해야 한다.

또한 인스턴트 식품에 들어 있는 인을 임신부가 과다 섭취하면 칼슘 부족 현상이 일어나 임신부와 태아 모두에게 안좋다. 칼슘이 부족할 경우 태아에게 뼈나 치아의 생성에 문제를 일으킬 뿐 아니라 임신부에게 초조감을 느끼게 만들기 때문이다. 인스턴트식품에 많이 들어 있는 것 중 또 하나가 염분인데 임신부에게 염분은 멀리 할수록 좋다. 아울러 임신 전에 인스턴트식품만 먹은 경우 빈혈이 생기기 쉬운데 철분이 부족해 빈혈이 심해지면 아기가 사망하거나 조산할 가능성이 높다는 점에도 각별히 주의해야 한다.

2. 삼겹살과 경제이야기

(한국경제 : 03. 5.21)

경기가 나빠지면 시장엔 즉각 두 가지 현상이 생겨난다고 한다. 양복이 안팔리고 갈비집 손님이 줄어든다는 것이다. 실제 IMF 이후 갈비집 상당수가 문을 닫았다. 대신 소갈비의 3분의1 값에 먹을 수 있는 삼겹살집이 늘어났다.

주머니 사정에 광우병 파동이 겹쳐서인지, 먹어보니 괜찮아서인지 몇년 사이 삼겹살의 이미지는 확 바뀌었다.

남자들끼리 드럼통에 양철판을 얹어 만든 테이블에 둘러앉아 먹던 술안주에서 가족들의 주요 외식 메뉴로 탈바꿈했다고나 할까. 수요층이 달라지면서 삼겹살집의 이름과 외관이 다양해진 건 물론 삼겹살의 조리법과 소스 심지어 두께까지 변했다. 흑돼지 통돼지 똥돼지에서 와인삼겹살 녹차삼겹살 대나무통삼겹살 향아리삼겹살 키토산삼겹살 매실삼겹살 등 갖가지 이름이 등장했고, 가게 또한 낡고 허름한집 일색에서 벗어나 깔끔하고 산뜻한 레스토랑이나 카페 형태로 변신했다. 굵은 판도 한쪽에 구멍낸 평평한 철판에서 기름이 잘 흘러내리도록 슬뚜껑 모양으로 바뀌더니 요즘엔 층층슬뚜껑과 돌판이 인기가.

냉동육이 아닌 냉장육을 취급하는 곳이 늘어나면서 종래의 3mm가 아닌 6mm 두께로 잘라주거

나 1인분을 덩어리째 내주기도 한다. 너무 얇게 굽는 것보다 두꺼운 쪽이 더 맛있다는 조사결과에 따른 변화다.

고기를 구워먹은 뒤의 식사 메뉴도 칼국수, 잔치국수, 냉면, 볶음밥, 비빔밥, 된장찌개 등으로 많아지고, 소스 또한 기름소금 외에 후추소금이나 부추간장, 겨자간장 등 여러 가지가 두루 쓰인다. 삼겹살은 보통 1인분에 6천~7천원이고 갈비뼈쪽에 붙어있다는 오겹살과 어깨부위라는 항정살은 약간 더 비싸지만 그래도 소 등심이나 갈비보다는 훨씬 싸다.

불황속 나들이철인 까닭인지 5월 들어 할인점의 삼겹살 매출이 부쩍 늘었다고하는 가운데 삼겹살집 또한 붐빈다는 소식이다. 경기 부진으로 기업의 회식비가 줄어든데다 한끼 식사비를 3만원으로 제한한 공무원 청렴행동강령이 시행되면서 저녁식사의 경우 1인분에 최소 4만원이상 하는 일식집이나 한정식집 손님은 줄고 삼겹살집을 찾는 발길만 잦아진다는 것이다.

누가 시켜서가 아니라 회식이나 모임의 경우 "삼겹살에 소주 한잔"이면 딱 좋다. "소고기는 안먹는게 좋고, 돼지고기는 있으면 먹고, 오리고기는 찾아서 먹는다"는 속설도 있다.

3. 삼겹살 '6mm의 비밀'

(gooday : 03. 6. 3)

'삼겹살 6mm론'을 내세우고 있는 김성호씨가 한음식점에서 6mm 두께의 삼겹살을 들고 환하게 웃고 있다.

"6mm 삼겹살이 가장 맛있습니다."

한국인이 가장 즐겨 먹는 육류, 술안주의 영원한 벗 삼겹살. '삼겹살 맛있게 먹는 법'을 연구하는 신세대 전문가와 그가 주장하는 '6mm론'이 화제가 되고 있다. 사내에서 '삼겹살 도사'로 불리는 화제의 주인공은 이랜드가 운영하는 유통업체인 (주)이천일아울렛 축산담당 주임 김성호씨(30).

김씨가 주장하는 맛있는 삼겹살의 요체는 수분을 지켜야 한다는 것이다. 그러면서 먼저 내세운 것이 '6mm 두께론'이다. 김씨는 고기를 씹는 맛을 느낄 수 있고 삼겹살 특유의 고소함을 느끼기에 가장 적당한 두께는 6mm라고 주장했다. 얇게 썬 고기는 삼겹살 특유의 육즙이 쉽게 날아가 금방 타게 되고 고기 속에 배어 있는 향과 맛을 제대로 느낄 수 없다. 두꺼운 고기는 쉽게 익지 않고 먹기 불편해 6mm±1mm가 가장 적합하다는 결론을 내렸다.

다음은 고기를 구울 때 너무 많이 뒤집으면 안 된다는 것. 일반인들은 보통 고기가 익을때까지 10여회를 뒤집는데 이럴 경우 수분이 쉽게 날아가 고기가 뻑뻑해져 부드러운 맛을 느낄 수 없게 된다. 김씨가 추천하는 뒤집는 횟수는 3~4회. 불판에 올린 고기가 달궈

져 육즙이 흘러 나올 때 처음으로 뒤집고 그후 2~3회만 뒤집으면 고기가 부드럽게 익는다고 말한다.

마지막으로 수입육이 아닌 국산육으로, 냉동육이 아닌 생고기로 먹으라는 것. 냉동육은 6mm를 맞추기도 힘들고 얼었던 것이 녹으면서 수분이 다 빠져 나가 구울 때 쉽게 딱딱해 진다는 것이 김씨의 말이다. 결국 삼겹살 안에 배어 있는 수분을 얼마나 잘 지키느냐가 맛있고 부드러운 고기를 먹을 수 있는 해법인 것이다. 김씨가 이처럼 삼겹살과 인연을 맺게 된 것은 10년 전 건국대 축산학과에 입학하면서부터다. 학교에서 배운 지식을 바탕으로 축산전문가가 되기 위해 준비하던 김씨는 전공을 살려 지금 회사에 입사한 2001년부터 본격적인 '삼겹살학'에 관심을 갖게 됐다.

축산매장을 관리하는 일을 하다보니 돼지고기 여러 부위 중 삼겹살 판매 비율이 무려 80%에 달한다는 사실을 알게 됐다. 이때부터 김씨는 대다수의 사람들이 좋아하는 삼겹살을 더 맛있게 먹을 수 있는 방법을 본격적으로 연구했다. 고기를 직접 잘라내 각종 실험을 하고 먹어보기를 수십차례. 고기의 조건이 조금씩 바뀌면서 맛도 바뀐다는 사실을 알게 됐다. 지난해 그는 도전과 실험 끝에 '6mm론'과 축산 마케팅의 공을 인정받아 사내에서 시상하는 지식경영상을 받기도 했다.

4. 채식이 최고라고요 ?

(경향신문:03.6.4)

채식주의가 과연 건강의 비법인가. 채식에 대한 관심이 많아지면서 채식주의자들 또한 크게 늘었다.

채식주의자들의 공통점은 채식을 한다는 것이지만 세분해 보면 몇가지로 분류된다. 동물성은 아예 먹지 않는 '극단적 채식주의자(Veganism)'와 식물성과 유제품을 먹는 '유제품 채식주의자'들이 있다. 또 식물성인 것과 우유 및 계란은 먹고 생선, 어패류 등은 먹지 않는, 고기가 없는 식사를 하는 '유란채식주의자'와 동물성과 생선은 먹지만 붉은 색의 고기나 계란, 조개 등은 먹지 않는 '준채식주의자'들이 있다.

극단적인 채식자를 제외하고는 채식주의자라 해도 단백질 공급원으로 곡류, 유제품 등에 무게를 두는 것 외에는 보통 사람의 식사와 거의 같다고 할 수 있다. 일반적인 식사를 하는 사람들의 단백질 공급원이 생선, 돼지고기 같은 수조어육류인 데 비해 채식주의자는 육류 대신 다른 식품을 증가시켜 먹는 것이다.

그러나 문제는 선별적이고 편중되는 식생활이 영양의 불균형을 초래해 신체에 무리를 줄 수 있다는 것이다. 물론 채식이 동물성 식품위주의 식생활을 하는 사람들에게는 건강식이 될 수 있다.

그러나 건강관리의 장기적인 측면에서 채식주의의 식사로 인해 결핍될 수 있는 영양소를 무시해서는 안된다. 고섬유질에 저지방인 채식주의의 식사가 모든 사람에게 도움이 되는 것은 아니다.

채식주의의 식사는 미네랄의 흡수가 방해돼 골다공증, 철결핍성 빈혈 등 철, 칼슘, 아연부족에 의한 질병이 발생할 수 있다. 특히 성장기 청소년과 임신부는 채식을 하더라도 신체발달에 필수적인 비타민D가 결핍되지 않도록 주의해야 한다.

대부분의 채식주의자들은 다양한 곡류나 채소를 조합해 먹으면 식물성단백질도 동물성단백질 못지 않은 효과를 낼 수 있다고 말한다.

그러나 실제 그렇게 챙겨 먹기가 쉽지 않고 동물성 식품에 풍부한 필수아미노산, 철분 등은 채소에 거의 없거나 부족하고 흡수율도 낮다. 영양학자인 고대안암병원 김경주 영양과장도 단백질의 3분의 1 정도는 동물성 단백질을 섭취하라고 권하고 있다.

최고의 건강식과 건강한 식생활은 몇가지 식품에 치우치거나 제한하는 것이 아니라 모든 영양소를 골고루 섭취하는 평범한 진리를 실천하는 일이다.

5. 육류의 야채의 조화 - 어린이 발육촉진 중이

(경향신문 :03.6.20)

일반적으로 닭은 육질이 연하고 맛이 단백해 조리하기 쉽고 영양가가 높아 전세계적으로 다양한 요리에 사용된다.

안동찜닭은 닭·감자·당면·양파·말린고추·시금치·오이·양배추·당근·버섯·마늘·대파·간장·물엿·카라멜소스 등 매우 많은 재료를 사용함으로써 각 재료가 지닌 다양한 영양을 섭취할 수 있는 음식이다.

닭의 성분을 분석해보면 수분이 65~75%, 단백질이 약 20%, 지방이 5~10% 정도다. 내장이나 껍질에도 단백질과 지방·비타민 등이 풍부하다.

닭의 섬유조직은 매우 섬세하고 부드러우며 쇠고기나 돼지고기에 비해 지방과 콜레스테롤이 적은 편이다. 또 지방은 연하고 밝은 황색으로 껍질이나 배 부위에 편재해 있어 조리의 목적이나 필요 여부에 따라 제거하기 쉬운 특징이 있다.

안동찜닭은 조리과정에서 불필요한 지방을 제거하기 때문에 비만 걱정없이 실컷 즐길 수 있고, 어린이와 청소년들의 발육촉진에 큰 도움이 된다.

감자는 단백질과 당질·섬유질·펙틴 성분과 함께 비타민 B₁·B₂·C가 다량 함유돼 있으며, 특히 섬유질이 많아 혈액 중의 콜레스테롤을 저하시키고 심장질환 등의 성인병 예방에 좋다.

또 고추는 카로틴과 칼륨·칼슘 등의 무기질과 함께 매운맛의 성분인 캡사이신(capsaicin)이 들어 있어 위액의 분비를 촉진시키고 살균력과 면역세포의 활성을 증진시켜준다.

양배추는 비타민C와 비타민U의 함량이 많으며 독특한 향미를 가지고 있다. 라이신·섬유소·칼슘·철분과 비타민A·B₁ 성분이 많다.

찜닭에는 또 비타민B₁·B₂·나이아신 등이 풍부한 표고버섯을 넣기도 한다. 버섯에는 비타민D₂와 그 전구체인 에르고스테롤이 풍부해 뼈를 튼튼하게 하는데 도움을 준다.

마늘은 항균 및 항암 효과가 있고 위액의 분비를 촉진시킬 뿐더러 혈액순환을 돕는다. 또 혈액 중 콜레스테롤을 낮춰 동맥경화를 억제시키는 효과도 있다. 대파는 칼슘과 인·철분이 많고 비타민A·C가 많아 위장 기능을 활성화시켜 준다. 안동찜닭은 이처럼 성인병 예방과 어린이 발육촉진 등 현대인들에게 권장되는 식품들로 구성된 영양학적으로 우수할 뿐 아니라, 화려하지 않으면서도 맛과 멋이 담긴 안동의 자랑스러운 먹거리다.