

곰국을 먹으면 뼈가 튼튼해질까?

아이를 뼈가 부러지면 곰국이나 사골국을 끓여 먹이는 부모들이 많다. 또한 골다공증 진단을 받은 뒤에도 뼈를 튼튼하게 하겠다며 곰국이나 사골국을 끓여먹곤 한다. 곰국이나 사골국 등 뼈를 푹 고운 국물에는 칼슘이 많기 때문에 이를 많이 먹으면 뼈가 튼튼해 진다고 믿기 때문이다. 그러나 결론적으로 말해 곰국이나 사골국이 뼈를 튼튼하게 하는데는 큰 도움이 되지 않는다.

소 뼈를 고아서 만든 곰국에는 칼슘 뿐 아니라 인이 다량 함유돼 있다. 우리 몸의 혈액은 칼슘과 인산이 서로 길항(拮抗) 작용을 해서, 칼슘이 높아지면 인산을 배설시키고, 인산이 높아지면 칼슘을 배설시킨다. 이 때문에 칼슘과 인산이 항상 일정 비율을 유지하고 있다. 따라서 곰국을 먹으면 인산 때문에 칼슘 흡수가 억제되므로 생각만큼 뼈가 튼튼해지지 않는다. 그러나 곰국에 들어있는 풍부한 단백질은 병의 회복에 도움을 줄 수 있다.

오히려 우유와 두유, 푸른 채소, 멸치 등 뼈째 먹는 생선 등이 골다공증의 예방에 더 도움이 된다. 또 골절-골다공증이 있을수록 밖으로 나가 햇볕을 쬐는 게 좋다. 햇볕 속에 많은 비타민 D는 칼슘의 흡수를 촉진시켜 뼈를 튼튼하게 한다. 골다공증이 있는 사람이 달리기나 에어로빅 등 중력을 받는 운동을 하면 뼈의 밀도가 높아져서 골절 예방에 도움이 된다.

속쓰림에는 우유가 좋다?

음주 전에 우유를 마시면 위장이 보호된다. 애주가들에게 상식처럼 통하는 말이다. 이는 나름대로 근거는 있지만 정확한 건강상식은 아니다. 속쓰림은 맵고 짠 식생활로 인해 소화성궤양이 생겨 발생하는 경우가 많다. 소화성궤양은 위 또는 십이지장의 공격인자와 방어인자 사이의 균형에 의해 발생한다. 위산과 같은 공격인자가 방어인자보다 강할 때 궤양이 발생하는 것이다. 칼슘은 위산분비를 증가시키는 주요 인자로 알려져 있다. 약알카리성인 우유를 마시면 위산을 희석 또는 중화시켜 일시적으로 속쓰림을 완화시켜 준다. 그러나 우유에 많이 포함된 칼슘이 다시 위산분비를 촉진, 속을 더 쓰리게 하고 결과적으로 소화성궤양을 더 악화시킬 수 있다.