


칼슘에 대한 오해와 진실

■ **칼슘 흡수율, 음식마다 다르다** : 식품 중 칼슘의 흡수율은 20~40%로 매우 낮은 편이다. 동물성 식품에 비해 식물성 식품의 흡수율이 더 낮고, 나이가 들수록 흡수율은 더 떨어진다. 칼슘을 무턱대고 많이 섭취한다고 뼈가 더 튼튼해 지는 것은 아니다. 칼슘을 지나치게 많이 섭취하면 오히려 체내에 필요한 다른 무기질의 흡수가 저해될 수 있으며, 신장결석도 생길 수 있다. 골다공증 예방을 위한 칼슘 권장량은 1,200mg 정도며, 최대 2,500mg을 넘지 말아야 한다. 시판 중인 칼슘제의 경우 칼슘의 낮은 흡수율을 고려해 섭취 기준량을 정했기 때문에 표시되어 있는 복용량을 지키는 것이 좋다.

■ **설사하더라도 우유 마셔라** : 우유 한 잔에는 칼슘이 200mg으로 풍부하며 흡수율도 50% 정도로 매우 높은 편이다. 시금치 속 칼슘 흡수율의 10배나 된다. 단 한국인은 백인에 비해 우유를 분해하는 소화 효소가 부족해 우유를 마시면 설사를 하는 경우가 많다. 이를 '유당불내증'이라 한다. 그러나 이런 증상은 어려서부터 우유를 꾸준히 마시고, 조금씩 자주 먹어 소화 효소를 늘리면 얼마든지 극복할 수 있다. 우유의 유용성을 생각하면 그 정도 노력은 기울여야 한다. 만약 우유를 정말 마시기 싫다면 요구르트 등 유제품이라도 자주 먹는 것이 좋다.

■ **궁합 맞는 식품과 함께 먹어라** : 칼슘은 산도가 높은 식품이나 비타민C와 함께 복용하면 흡수율이 높아진다. 또 등 푸른 생선이나 달걀 노른자 등에 많이 포함되어 있는 비타민 D는 소장에서 칼슘 흡수를 촉진시킨다. 반면에 섬유소, 수산, 피틴산과 인 등은 칼슘의 흡수를 방해한다. 수산이 많은 시금치나 땅콩, 피틴산이 풍부한 곡류나 견과류 등은 칼슘과 궁합이 맞지 않는 음식들이다. 만일 우유와 이러한 음식을 같이 먹으면 장내에서 칼슘과 수산이 불용성 복합체를 형성하여 흡수되지 않고 곧바로 배설된다.

■ **칼슘이 부족하면 키가 작아진다** : 칼슘이 부족해서 골다공증이 생기면 키가 작아진다. 3~4cm씩이나 작아지는 경우도 비교적 흔하다. 또 소변으로 칼슘이 많이 빠져 나가거나, 장(腸) 점막 등을 받아 칼슘을 먹어도 흡수가 되지 않는 사람의 경우 혈중 칼슘 농도를 일정하게 유지하기 위해 '칼슘 저장고' 인 뼈에서 칼슘을 끄집어 내므로 키가 줄어든다.

■ **30대부터 칼슘제 복용하라** : 중년 여성들만 칼슘제가 필요한 것은 아니다. 골량(骨量)은 30대를 정점으로 점차 줄어들므로 30대부터 미리 칼슘제를 복용해 뼈 안에 칼슘을 저장해 두는 것이 좋다. 먹는 양이 적거나, 체중이 정상보다 낮은 여성들은 30대 이전이라도 칼슘제 복용을 고려해 봐야 한다. 남성들도 예외가 아니다. 50세 남성의 골다공증에 의한 골절위험도가 13%라는 조사 결과도 있었다. 남자들도 필요하다면 칼슘제를 복용해야 할 이유다. 

(출처 : 조선일보)