

건강
Health

내 아이를 위한

엄마표 밥상



내 아이가 어느 날부터가 점점 난폭해지거나 성적이 떨어지고 주의력이 산만하며 짜증을 잘 낸다면, 심중팔구 아이가 먹는 음식에 문제가 있다는 신호다. 늘어만 가는 아토피 질환도 걱정이다. 문제는 잘못된 식생활 탓! 전문가들은 이때 엄마의 잔소리 대신 아이의 밥상을 바꿔주라고 충고한다. 난폭해지는 내 아이를 위한 엄마의 밥상 개혁이 필요하다는 이야기다.

식생활 때문에 망가지고 있는 아이들

오염된 음식물과 환경을 통해 우리 몸으로 들어온 중금속은 내부 장기에 쌓여 피부를 비롯한 우리 몸 구석구석에 병증을 유발한다. 이중 토양 오염 때문에 섭취하게 되는 비소, 수은, 납, 카드뮴 등의 중금속은 채소를 많이 먹으면 채소 속의 엽록소 성분이 몸을 중화시킨다. 하지만 가공식

품과 패스트푸드를 많이 먹는 요즘 아이들이 채소류를 싫어하기 때문에 중화하기 어렵다는 것이 문제다. 각종 인스턴트식품과 가공식품, 과자류 등은 아이들의 몸을 중금속으로 오염시키는 주범이다.

물론 중금속 자체가 우리 몸에 남아 있다고 해서 당장 생명에 이상을 초래하는 것은 아니다.

하지만 중금속은 우리 몸의 영양물질을 이동시키는 단백질과 빨리 결합해 영양 미네랄의 이동을 차단시켜 버린다.

이때 이동 수단인 단백질이 다른 영양물질과 결합하지 못해 결국엔 몸에 이상이 생기는 것이다. 더욱이 체내에 유해 중금속이 축적된 아이들은 영양가 있는 음식을 많이 먹어도 체내에 흡수되지 않아 영양 불균형이 일어나기 쉽다. 햄이나 튀김류의 가공식품이나 냉동식품, 과자, 청량음료 등을 많이 먹는 아이들은 칼슘과 마그네슘 등의 미네랄 부족으로 면역력이 저하되고 감기에 자주 걸리며 알레르기가 발생하고 아토피를 앓거나 성격이 난폭해지게 된다.

가장 나쁜 것은 바로 식품첨가물!

현재 우리나라에서 식품에 첨가해도 된다고 허용된 식품첨가물만 해도 무려 600여 종이 넘는다.

식품첨가물은 어패류와 육류에 사용되는 보존료, 라면과 같은 인스턴트식품의 산화방지제, 햄

이나 소시지의 발색제와 방부제, 아이스크림의 유허제와 안정제, 어포나 밀가루의 표백제, 청량음료의 인공감미료 등 사용범위가 매우 폭넓다. 게다가 몸속에 한번 들어온 식품첨가물은 밖으로 잘 배출되지 않는 성질을 가졌기 때문에 구입하려는 제품마다 일일이 식품첨가물의 유무를 확인해야 한다.

예를 들면 두부는 거품을 없애기 위해 소포제를 첨가물로 사용하며 응고제와 살균제를 사용하기도 한다. 단무지에는 L-글루타민산나트륨, 글리신, 젖산, 폴리인산나트륨, 사카린, 스테비아, 명반, 색소 등이 들어가 있는데, 결국 무를 제외하고는 온통 첨가물이다. 오이 피클도 별반 다르지 않다. 간장에는 보존제, 단백질분해제가, 아이스크림에는 착색료, 감미료, 유허제, 타르색소가 들어가 있다. 뿐만 아니라 즐겨 마시는 인스턴트 커피의 크림에는 유허제가 섞여 있기 때문에 물에 잘 녹는 것이다. 빵에는 제빵 효과를 높이기 위해 첨가하는 개량제, 빵을 부풀게 해서 부드러운 맛을 내도록 하는 팽창제가 들어가 있다.

먹음직스러운 색을 내기 위해 넣는 합성착색료는 아이들이 좋아하는 사탕, 음료 등의 간식에 다량 들어 있다. 특히 가공 치즈에 영양강화제, 조미료 팽창제의 기능을 위해 첨가하는 쿠엔산 칼슘 또한 피해야 할 식품첨가물이다.

특히 대표적 인스턴트식품인 라면에는 무려 20여 가지가 넘는 각종 첨가물이 집합되어 있다.

●

