

## 음식으로 유지하는 젊음

평균수명 100세 시대가 오면서 사람들은 더욱 건강하게 삶을 누리는 방법을 연구한다. 그 뿐 아니라 20세 때부터 그 젊음을 유지하기 위해 온갖 시술과 관리를 받는다. 예쁘고 젊게 보이는 것이 대세이기 때문이다. 성형외과를 찾아 눈가의 자글자글한 주름을 없애기도 하고 보톡스를 맞아 피부를 탱탱하게 만들기도 한다. 여기에서는 어떠한 음식이 노화를 재촉하고 젊음을 유지해주는지 알아보고 젊게 살기 위한 비결이 무엇인지 들여다보자.

### 건강 장수식 한국 음식

한국 음식은 장수식으로 유명한 지중해식이나 오키나와식 못지않은 훌륭한 건강식이다. 우리의 주식인 밥은 분식에 비해 소화가 잘되고 포만감을 오래 느끼게 한다. 특히 현미밥과 콩밥, 잡곡밥은 흰쌀밥보다 영양이 풍부하고 당지수가 낮아 더 좋다. 한국 음식에 많이 쓰이는 마늘, 고추, 고추장, 된장 등의 양념들에도 노화 방지 성분이 풍부하다. 또 한식의 장점은 채소를 다양하게 먹을 수 있다는 것이다. 시금치, 콩나물, 가지, 호박, 버섯은 노화를 막는 항산화 성분인 비타민과 미네랄이 풍부하고 식이섬유가 많아 변비를 해소한다. 김치는 소금이 많은 것이 흠이긴 하지만 배추와 무에 비타민과 미네랄이 풍부하고 마늘, 고추, 젓갈류에 좋은 성분이 많아 노화 방지 식품 중 최고라 할 수 있다.

조리법에 따라서도 노화 방지의 여부가 달라진다. 수육, 편육, 백숙 등은 찌거나 삶는 우리 전통 육류 조리법으로 만든 음식으로 튀기거나 볶는 조리법에 비해 지방 섭취를 줄일 수 있어 좋다. 장수촌으로 유명한 오키나와 사람들이 돼지고기를 많이 먹는데도 오래 사는 비결은 바로 오랫동안 삶아서 먹는 조리법 때문이다.

국물 있는 음식이 많다는 점은 한국 음식의 특징 중 하나인데, 국 찌개, 탕 등을 먹다보면 소금 섭취가 너무 많아진다는 문제가 있다. 지나친 염분 섭취는 고혈압의 원인이 되고 고혈압은 뇌졸중의 중요한 위험인자이므로 국물을 적게 먹는 것이 노화 방지를 위해서 필요하다.



### 세계 최고 건강식 일본 음식

일사병과 열사병은 둘 다 열에 의해 유발되는 일본이 세계 최장수국이라는 사실 하나만으로도 일본 음식은 건강식으로 아주 좋은 음식이라는 것을 알 수 있다. 아울러 일본인들의 소식 습관도 건강에 한 몫한다. 일식의 주재료는 생선, 두

부, 일본 된장, 해조류, 간장 등인데 하나같이 노화 방지에 도움이 되는 것이다. 또한 재료의 특징을 그대로 살리는 조리법의 특성상 영양소의 손실이 적고 회, 구이, 조림, 찜 등도 건강에 좋은 조리법이다.

### 세계 최고 건강식 일본 음식

일본이 세계 최장수국이라는 사실 하나만으로도 일본 음식은 건강식으로 아주 좋은 음식이라는 것을 알 수 있다. 아울러 일본인들의 소식 습관도 건강에 한 몫한다. 일식의 주재료는 생선, 두부, 일본 된장, 해조류, 간장 등인데 하나같이 노화 방지에 도움이 되는 것이다. 또한 재료의 특징을 그대로 살리는 조리법의 특성상 영양소의 손실이 적고 회, 구이, 조림, 찜 등도 모두 건강에 좋은 조리법이다.



### 노화 방지와는 무관한 중국 음식

재료와 조리법의 다양함과 뛰어난 맛으로 인해 프랑스 요리와 함께 최고 요리로 꼽히는 중국 음식이지만 노화 방지에는 권할만하지 않다. 중국 음식은 대체로 기름진 재료에 튀기거나 볶는 조리법이 많다. 탕수육, 간풍기처럼 육류를 사용한 음식이며 기름에 볶거나 튀긴 것이 대부분이라 노화 방지에 좋지 않다. 게다가 화학조미료인 MSG를 많이 섭취할 경우 중국식당증후군이라

고 할 만큼 여러 증상이 생겨 노화 방지에 불필요하다. 물론 양파나 청경채 같은 채소를 많이 곁들이고 차를 마셔 기름진 성분을 없앤다고 하는데 한계가 있기 마련이다.



### 노화를 부추기는 서양 음식

고기를 주식으로 하므로 동물성 단백질과 포화 지방산을 많이 먹게 되어 전반적으로 건강에는 좋지 않다. 서양 음식의 주재료는 육류와 유제품인데 성장기에는 키가 자라게 하고 서구형 체형으로 만들어 주지만, 노화를 늦춰야 할 성인들에게는 바람직하지 않다. 조리법도 기름에 튀기거나 볶은 것이 많아 좋지 않다. 빵도 현미보다 백미가 좋지 않듯이 흰 빵이 통밀빵보다 나쁘며, 크루아상이나 페이스트리, 도넛처럼 기름이 많거나 당분이 많은 빵도 좋지 않다. 샐러드는 신선



한 채소를 먹는 것은 좋는데, 샐러드에 곁들이는 드레싱이 좋지 않다. 마요네즈는 물론이고 아일랜드 드레싱이나 이탈리아인 드레싱은 열량이 높고 지방이 많아 좋지 않으므로 샐러드는 날로 먹거나 간장소스, 겨자소스 등을 곁들이는 것이 바람직하다.

**서구의 건강식단 이탈리아 음식**

이탈리아 음식은 다른 서양 음식과 구별되는 특징이 있다. 채소와 과일, 해산물이 많은 대신 고기는 상대적으로 적으며 올리브유 섭취가 많다. 특히 토마토와 마늘을 많이 먹는데, 이 두 가지는 아주 좋은 노화 방지 식품이다. 올리브유는 불포화지방산이 많아 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤의 산화를 막아 심혈관 질환을 예방하는 효과가 있다.

가 있다. 그러나 지방은 지방이므로 많이 먹으면 살찐다. >>>



**Tip**

**노화방지에 효과적인 단백질 섭취법**

**▲ 콩이나 콩 가공식품을 많이 섭취한다.**

콩, 두부, 된장, 청국장, 두유 등을 먹으면 포화지방산 걱정 없이 거의 모든 아미노산을 충분히 섭취할 수 있다. 콩에는 이소플라본과 항암 작용이 있는 제니스테인이 함유되어 있다는 것도 좋은 점이다.

**▲ 고기 대신 생선을 먹자.**

생선은 육류와 거의 비슷한 양의 단백질을 함유하고 있으며 생선 기름에 들어 있는 불포화지방산은 건강에 좋은 성분이다

**▲ 붉은 고기보다는 흰 고기를 먹자.**

쇠고기, 돼지고기 등 붉은 고기보다는 닭고기, 오리고기, 칠면조 등 흰 고기가 지방질이 적어 더 좋다. 같은 고기라도 갈비, 삼겹살처럼 지방이 많은 부위를 피하면 포화지방산의 피해를 최소화하면서 좋은 아미노산을 섭취할 수 있다. 튀기거나 볶는 것보다는 삶거나 구워 먹는 것이 지방섭취를 줄일 수 있다. 닭고기와 오리고기는 껍질에 지방이 많으므로 껍질을 없애고 먹으면 안전하고, 가슴살은 지방이 전혀 없어 노화 방지에는 가장 좋은 부위이다.

**▲ 채소와 과일을 많이 먹는다.**

고기를 먹을 때는 채소나 과일을 같이 먹는 것이 매우 중요하다. 육류에 들어 있는 효소는 조리를 하면 잘 파괴되므로 채소와 과일에 있는 효소가 소화를 돕도록 하는 것이다.