



내 몸안의 중금속 배출법

우리의 건강을 위협하는 주범

즐거운 식사시간 가만히 앉아 반찬을 들여다보면 '혹시 이 음식에도 유해 물질이?' 라는 생각이 문득 들 때가 있다. 많은 식품에서 유해물질이 발견되어 마음 놓고 먹을 것이 없다는 말을 새삼 실감하는 요즘, 밖에서 뭔가를 먹을 때 괜시리 젓가락을 들기가 찝찝해진다. 그런 유해물질 중에 가장 대표적인 것이 중금속이다.

중금속은 아연, 구리, 철처럼 정상적인 생리기능을 유지하는 데 꼭 필요한 중금속과 수은, 납, 카드뮴처럼 몸에 해로운 유해 중금속으로 나뉜다. 문제는 몸에 해로운 이 유해 중금속들이 우리 생활 곳곳에 퍼져 우리의 건강을 위협하고 있다는 것이다. 유해 중금속은 체내에 들어오면 체내 물질과 결합하여 잘 분해가 되지 않는 유기복합체를 형성하기 때문에 밖으로 빨리 배출되지 않고 간장, 신장 등의 장기나 뼈에 쌓이게 된다. 심한 경우에는 혈액 만드는 것을 방해하고 중추신경을 마비시키며 기형아 출산을 유발하는 등 치명적인 영향을 미치기도 한다. 만약 가족이 장기간 유해 중금속에 장기간 노출되면 근육, 간장 등에 다량 축적돼 건강에 이상이 생기고, 그것을 먹은 사람에게도 영향을 미치게 된다.

▲ 납

자동차 배기가스, 오염된 수도 물, 페인트 등을 통해 체내에 많은 '납'이 쌓이면 급성 중독을 일으킨다. 혈액 속 납성분은 1~2개월이 지나면 없어지지만 뼈에 축적된 납성분은 오래간다. 어린이의 경우 심리적인 불안, 집중력 장애, 학습능력 저하, 산만함, 성인의 경우 폭력적인 경향을 보인다. 최근 어린이들 장난감의 도색, 불량 화장품, 염색제에 대한 노출로 납이 축적될 수 있다.

▲ 수은

불면증, 관절염, 우울증, 불안, 초조, 식욕상실 등의 증상을 보인다. 급성 중독은 사망에 이르게 되고 미나마타병, 자폐증, 다발성 경화증과 관련이 있다. 치과용 아말감, 살충제, 참치나 다랑어 등 덩치 큰 어류나 오염된 어패류, 수성페인트 등에서 축적된다. 그리고 임산부가 섭취했을 때 축적된 수은은 태아에게 영향을 미쳐서 자폐증이나 기형아의 원인이 된다.

▲ 카드뮴

심혈관계의 문제로 고혈압이나 저혈압을 일으키며 피로감, 위장장애, 식욕감퇴, 체중감소 등과 관련이 있다. 페인트, 배터리, 물감, 공장의 폐수, 어패류, 배기가스가 주 오염원이다. 칼슘 대사

장애를 가져와 뼈의 경화, 골격 장애를 일으키고 크롬은 급성 중독되면 10일 이내에 사망할 정도로 치명적이다.

▲ 비소

권태감, 피로, 두통, 근육통, 어지러움 증, 구토, 정신착란, 설사 등을 유발한다. 농약의 주성분 중의 하나이다.

▲ 알루미늄

부갑상선 기능저하, 면역저하와 관련이 있다. 노인들의 경우 알츠하이머의 주원인이 되는 중금속이다. 조리기구, 알루미늄 호일, 음료수 캔, 통조림 깡통, 제산제, 화장품 등이 주 오염원이다.

▲ 바륨

구토, 복통, 설사, 느리고 불규칙한 맥박, 경련성 떨림, 근육마비와 관련이 있다. 윤활제, 유리 제조 공장, 세라믹 소재, 종이 코팅제, 정제설탕이 주 오염원이다.

중금속 배출에 효과적인 음식

▲ 녹차



녹차에 함유된 식이섬유와 엽록소 등의 성분을 모두 섭취하려면 가루녹차를 이용하는 것이 좋다. 물로 우려마시는 것보다. 여러 성분을 효과적으로 섭취할 수 있다.

▲ 해조류

미역이나 다시마, 파래, 김 등과 같은 해조류도 자주 먹는 것이 좋다. 해조류의 20~30%를 차지



하는 수용성 섬유질 성분인 알긴산이 중금속은 물론 환경호르몬, 발암물질 등을 흡착해 배설하는데 탁월한 효과를 발휘한다.

▲ 마늘



유황성분이 많은 마늘은 수은, 비소, 구리 등의 축적을 막아준다. 유황성분이 체내에 들어온 중금속과 결합해 담즙을 거쳐 변으로 배설된다. 유황 성분은 양파, 양배추, 달걀 등에도 들어있다.

▲ 돼지고기



돼지고기 속에 함유된 불포화 지방산이 탄산가스 등 폐에 쌓인 공해 물질을 중화시키고 몸속 중금속을 흡착해서 배설한다.

중금속을 해독하는데 중요한 역할을 하는 성분 중 하나가 바로 '아연'이다. 체내에 쌓인 납을 배출하는 데 효과가 있는 아연은 붉은 색 살코기나 굴, 점복 등에 많이 들어있다.

▲ 사과

식이섬유가 풍부해 중금속을 흡착하거나 독성 무기물과 결합해 흡수를 방해하는 작용을 한다.



가능하면 깨끗이 씻어서 껍질째 먹는 것이 좋다. 사과 껍질을 사용해 유해 중금속을 제거하는 실험에서 사과 껍질이 납 성분을 95.3%를 제거한다는 결과도 나왔다.

▲ 된장



된장은 중금속이나 술, 담배 속의 유해 물질을 빨리 배출시킨다. 도토리묵 아콘산이란 성분이 들어있어 중금속을 없애준다.

몸의 독소를 없애는 좋은 습관

▲ 매일 아침 10분간 찬물 샤워

찬물 샤워는 몸의 활동을 촉진하는 부신피질호르몬의 분비를 자극해 기분을 상쾌하게 하고 피부의 혈액순환을 증가시켜 노폐물을 체외로 배출 시켜준다.

▲ 매일 아침 드라이 건포마찰

건포마찰은 피부호흡을 원활하게 해주며 체표의 노화된 각질층을 제거함으로써 몸속의 산을 배출하고 임파계를 자극해 세포 재생과 노폐물 배설을 촉진한다. 또한 내장을 튼튼하게 하고 잠이 잘 오게 한다.

▲ 하루 2리터 이상 물 마시기

물은 우리 몸 구석구석까지 흡수되어 세포에 영양분을 공급하고 노폐물을 배출해 준다.

▲ 하루 세 끼 현미잡곡밥

현미에는 옥타코사놀이라는 생리활성물질이 함유되어 있어 근육을 튼튼하게 하고 지구력을 강화해 준다.

▲ 생명력이 간직돼 있는 컬러 푸드

컬러 푸드란 말 그대로 색깔이 있는 식품을 가리키는 말로, 과일이나 채소의 천연색소가 특정 영양소와 관련이 되어 있다는 이론이다.

▲ 3일에 한 번 각질제거

몸속에 쌓인 불필요한 지방이나 노폐물도 배출되어야 할 독소지만, 피부에 쌓인 노폐물 역시 신체의 활력을 저해하는 독소 중 하나라고 할 수 있기 때문이다.

▲ 내장을 어루만지는 장기 마사지

장기마사지는 오장육부의 균형을 회복하고 장기의 기능을 활성화시켜 독소를 해독하고 인체의 타고난 치유 능력을 일깨워 준다.

▲ 하루 30분 땀 흘리는 운동

해독이나 다이어트가 아니라도 적당한 운동은 건강하고 즐거운 생활을 위한 필수요소다. 

