

잘못 먹으면 '독' 되는 건강식품 7

사회 전반에 불고 있는 웰빙 바람으로 건강식품을 찾는 사람들이 늘고 있다. 하지만 몸에 좋다고 무조건 먹다간 큰코다칠 수 있다.

건강 상태에 따라 약이 될 수도, 독이 될 수도 있기 때문이다. 체질에 따른 건강식품의 적절한 섭취 방법에 대해 알아본다.



콩 생리 활동 방해



단백질과 지방질이 풍부한 콩은 심혈 관계 질환, 당뇨, 비만 예방에 좋다.

또 식물성 에스트로겐(여성호르몬)이라 불리는 '이소플라본'을 함유하고 있어 폐경기 여성의 증상 완화 및 골다공증 예방에도 효과가 있다. 그러나 과다 섭취하면 생체기능을 방해해 여성호르몬과 관련된 질환(유방암, 자궁암, 난소암 등)에 나쁜 영향을 끼칠 수 있다. 된장, 쌈장, 유부, 영·유아용 두유 등은 이소플라본 함유량이 높으므로 너무 자주 먹지 않도록 한다.

당근 흡연자 폐암 위험



당근에 함유된 베타카로틴은 우리 몸에서 필요한 만큼 비타민 A로 전환되어 시력 유지, 피부 점막의 건강 유지, 활성산소를 제거하는 항산화제 역할을 한다.

그러나 흡연자가 합성 베타카로틴을 고용량으로 섭취하면 눈과 손바닥이 노랗게 변할 수 있다. 또 폐암이 발생할 위험이 높아진다는 일부 연구결과도 있어, 과다 섭취는 금물이다.

고등어·멸치 통풍(痛風) 악화



고등어, 꽂치, 멸치 같은 등 푸른 생선은 심장질환 예방, 노화 방지, 노인성 치매, 우울증에 효과가 뛰어나 건강식품으로 인기가 높다. 하지만 통풍 환자에겐 독이다. 독특한 관절통 증세를 나타내는 통풍은 관절 내에 요산이란 물질이 과도하게 축적돼 발생하는 질환.

등 푸른 생선에는 '퓨린'이라는 단백질 대사 산물이 다량 함유되어 있어 통풍 환자가 과도하게 섭취하면 요산 수치가 더욱 높아져 통풍을 악화시킬 수 있다.

마늘 · 은행 수술 시 과다 출혈



항암식품 1위로 알려진 마늘과 대뇌 기능을 개선하는 데 효과가 있는 은행.

두 가지 식품 모두 건강식품으로 인기가 높지만, 출혈 위험이 있거나 출혈성 질환을 앓는 사람들은 조심해야 한다. 피의 응고를 늦춰 과다 출혈을 일으키기 때문.

특히 외과, 치과 수술을 앞둔 환자는 더욱 주의한다. 아스리핀, 와파린, 헤파린 등 항응고제의 작용을 활성화하여 출혈 시간이 길어지면서 수술 중이나 수술 후 피가 잘 멎지 않게 한다.

토마토 아기 알레르기 유발



항암 효과, 활성산소(노화의 적)를 억제하는 항산화제 성분이 풍부한 토마토, 피로 해소, 골다공증 예방에도 그만이지만, 만 1세 이전의 아기에게 먹이는 것은 피해야 한다.

토마토에는 알레르기를 유발하는 성분이 들어 있어, 아기가 먹으면 입 주위가 붓거나 붉어지고 몸에 두드러기가 생길 수 있다. 특히 돌 이전 아기들은 아직 장이

미숙해서 알레르기 원인 식품을 먹으면 아예 알레르기 체질로 변할 수 있으므로 각별히 주의한다. 귤, 오렌지, 딸기 등도 알레르기를 유발하기 쉽다.

견과류 편두통 증상 악화



땅콩, 호두, 잣 등 견과류에 든 고도 불포화지방산은 콜레스테롤을 낮춘다. 또 항산화 효과가 있

는 비타민 E가 풍부하여 노화 억제 및 항암 효과가 있다.

하지만 편두통 환자는 주의해야 한다. 견과류에 들어 있는 '티라민' 성분이 두통을 유발하기 때문이다. 또 유지류에 속하는 식품이다 보니 땅콩 1큰술 정도가 약 45kcal의 고열량에 해당하므로, 지나치게 섭취하다 보면 체중이 증가할 수 있다.

감자 당뇨 환자는 피해야



생감자를 갈아 하루 반 컵 정도 마시면 위염, 위궤양 등 소화기병을 다스리는 효과가 있다.

하지만 과다 섭취는 당뇨병과 심장병의 원인이 될 수 있다. 특히 당뇨 환자는 감자로 인해 혈당 수치가 급격히 올라갈 우려가 있다.

감자의 녹말 성분이 침에 닿는 순간 당으로 변해 곧바로 혈액으로 흡수돼 혈당 수치를 급격히 상승시키기 때문. 또 감자는 좋은 콜레스테롤인 HDL의 분비를 떨어뜨려 심장에 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있으므로 주의한다. 🚫

- 출처 : 우먼센스