

이효리의 건강 비밀 채식 무턱대고 따라 한다고?

채식이 이슈가 되고 있다. 미모의 여배우가 건강과 아름다움의 관리방법으로 채식을 이유로 꼽을 때마다 많은 사람이 나도 한번 채식을 해볼까? 하는 마음을 가지게 된다. 채식은 개인적인 선택이고 신념이지만 건강과 관련해서 이야기한다면 채식을 시작하기 전 염두해야 할 부분이 많다.

✦ 채식의 시작, 육식 섭취 때문에?

서양에서 채식주의는 동물보호나 환경보호 등 문화적인 이유가 많지만, 국내 채식주의자들은 건강을 위해 채식을 시작하는 경우가 많다. 그렇다면 채식의 장점은 무엇일까? 아이러니하게도 채식의 장점은 과도한 육류섭취의 단점에서 유래한다.

과도한 육류섭취는 콜레스테롤과 지방, 특히 포화지방의 섭취를 증가시키고 이들은 체내에 흡수되어 콜레스테롤을 높이고 필연적으로 동맥경화를 일으킨다. 혈관에 동맥경화가 일어나면 혈압이 높아지고, 혈관은 쉽게 막히거나 터져서 뇌졸중, 협심증과 심근경색이 생기게 된다. 쇠고기와 돼지고기 등의 붉은빛이 도는 육류는 대장암, 소화기계 암 발생도 증가시킨다. 특히 육류에 많이 함유된 지방은 체중과 뱃살을 늘이는 데도 한몫 한다. 늘어난 허리둘레는 다시 혈압과 혈당을 높이고, 콜레스테롤을 높이고, 동맥경화를 악화시킨다. 반대로 채식을 하게 되면 혈당이 떨어져서 인슐린 필요량이 줄어든다. 필요한 당뇨치료제의 양이 줄어들고 당뇨 합병증도 덜 생기게 된다. 콜레스테롤은 육류에만 들어 있기 때문에 고기를 먹지 않음으로써 혈액 내 콜레스테롤은 낮아지고, 채식에 다량 함유된 섬유소는 동맥경화를 예방하고 암 발생을 감소시킨다. 채식하면 섬유소, 마그네슘, 칼륨, 엽산과 항산화 영양소인 비타민 C와 E, 파이토케미컬도 충분히 섭취하게 된다.



채식은 선택할 수 있는 식품의 수가 제한적인데 하루에 필요한 마흔여 가지의 필수영양소를 부족하지 않게 먹어 주어야 하기 때문에 더 많은 시간과 정성을 들인 식재료의 선택과 조리과정이 필요하다.



실제로 채식주의자는 일반식을 하는 사람들보다 허혈성 심질환으로 인한 사망률이 20~30% 낮다.

✦ 이 영양소 섭취만은 빼놓지 말자

채식은 선택할 수 있는 식품의 수가 제한적인데 하루에 필요한 마흔여 가지의 필수영양소를 부족하지 않게 먹어주어야 하기 때문에 더 많은 시간과 정성을 들인 식재료의 선택과 조리과정이 필요하다. 채식을 하게 되면 육류에만 주로 들어 있는 영양소가 부족하게 된다. 이때 주로 부족한 영양소가 단백질, 철분, 비타민 B12, 아연 등이다. 유제품도 먹지 않는 엄격한 채식주의를 한다면 칼슘도 부족해질 수 있다. 채식의 정도가 엄격할수록 영양부족의 위험도 높아진다.

엄격한 채식보다는 일반적인 식사에 육류 섭취를 줄이고 채소와 과일을 많이 먹는 식사가 영양학적으로 더 바람직하다. 하지만 그래도 채식이 필요한 경우는 다음과 같은 영양소 섭취를 주의해야 한다.

우선 가장 부족하기 쉬운 영양소는 단백질과 필수아미노산이다. 단백질은 체구성 성분으로 부족하면 탈모가 생기고 피부가 거칠어지며 손톱이 약해진다. 곡류를 선택할 때는 단백질의 함량이 높은 현미(7%)가 백미보다 좋고, 단백질 함량이 20%나

되는 콩류와 두부는 채식주의자 식단에서 매끼 꼭 챙겨 먹어야 하는 식품이다. 견과류도 10% 정도 단백질이 함유되어 있어 번갈아 가며 섭취하는 것이 좋다.

철분은 적혈구를 구성하는 중요한 영양소인데 부족하면 기운이 없고 창백해지며 심하면 빈혈이 생긴다. 녹황색 채소, 콩류, 현미에 많이 함유되어 있지만 식물성 식품에 들어 있는 철분은 육류의 철분보다 흡수율이 낮아서 두 배 이상을 먹어주어야 같은 효과를 낼 수 있다.

비타민 B12는 육류에 주로 들어 있는 비타민이다. 부족하면 빈혈이 생길 수 있는데 채식주의자들에게는 증상이 적게 나타나서 진단되지 않는 경우가 많다. 채식으로는 아무리 열심히 먹어도 권장량의 십분의 일 이상을 섭취하는 것이 불가능하기 때문에 비타민 B12가 함유된 영양제를 먹는 것이 좋다.

유제품을 섭취하지 않는 엄격한 채식주의자는 칼슘도 부족하기 쉽다. 다행히 브로컬리, 케일, 짙은 녹색채소, 해조류를 충분히 먹으면 부족하지 않게 섭취할 수 있다.

아연 역시 채식만으로는 충분히 섭취하기 어렵다. 채소에 많이 포함된 피이테이트가 아연의 흡수를 방해하기 때문이다. 아연이 결핍되면 성장이 지연되고 불임 등 심각한 질환이 생길 수 있다. 따라서 채식하는 사람들은 아연제제를 따로 복용하거나 땅콩, 콩류, 해바라기씨 등을 많이 섭취해야 한다.