

변비에는 식이섬유? NO! 효소가 말하는 진실

효소는 우리 몸의 신진대사 기능이 원활해지도록 돕는 핵심물질. 발효식품인 효소는 질병을 완전히 막거나 치료하는 만병통치약은 아니지만 음식물의 소화, 흡수를 돕고 몸 속 노폐물과 독소를 배출해 신진대사를 촉진시키는 유익한 물질이다. 이러한 효소가 부족해서 생기는 대표적인 질병으로는 변비가 있는데, 변비의 경우 식이섬유만 다량 섭취한다고 해서 개선되지는 않으므로 체내 효소량을 충분히 보충해줘야 한다.



우리는 건강하게 살기 위해 좋은 음식들을 잘 먹어야 한다고 생각한다. 옳은 생각이지만 그보다 더 건강한 삶을 위해 중요시 여겨야 하는 과정이 있다. 바로 섭취한 음식물이 몸속에서 바르게 소화되고 흡수되는 과정이다. 흔히 섭취한 음식이 곧 바로 몸에 흡수 되는 것으로 생각하지만 아쉽게도 우리 몸에는 그러한 능력이 없어서 모든 음식들을 중간에서 흡수 가능한 영양분으로 변화하는 과정을 거쳐야 한다. 이렇게 중간에서 변화를 시키는 역할을 효소가 담당한다.

생체기능을 원활하게 하는 촉매제

효소는 혈액 속에서 생체기능이 원활해지도록 돕는 촉매제 역할을 한다. 음식물의 소화, 흡수를 돕는 것부터 시작하여 흡수된 영양소의 이동과 합성 및 분해에 관여한다. 또 몸 속 노폐물과 독소를 배출해 신진대사를 촉진시킨다. 면역력을 강화해 몸의 항상성 유지에 도움을 줘 각종 질병도 예방한다.

하지만 신체의 나이가 들어감에 따라서 체내 효소량은 서서히 감소하게 되는데, 효소가 부족하게 되면 해로운 물질들이 점점 몸 안에 쌓여 신체기관들이 정상적인 기능을 하지 못하고 혈액순환이 제대로 되지 않아 당뇨나 고혈압 같은 만성질환에 걸릴 확률이 높아진다. 또 췌장비대나 알레르기 등의 증상을 보이고 염증으로 인한 기관지염, 축농증, 방광염, 비염, 관절염 등을 일으킨다. 자주 몸이 피곤해지거나 몇 시간을 자고도 몸에 나른함이 남는 만성피로가 올 수도 있다.



효소는 혈액 속에서 생체기능이 원활해지도록 돕는 촉매제 역할을 한다. 음식물의 소화, 흡수를 돕는 것부터 시작하여 흡수된 영양소의 이동과 합성 및 분해에 관여한다.



효소가 부족하면 변비 발생해

특히 효소가 부족하면 소화가 잘 안되어 속이 더부룩하고, 배변활동도 실통치 않게 된다. 장에서 분해되지 않은 음식물 찌꺼기가 쌓이고 쌓이면서 한데 뭉쳐서 딱딱한 숙변이 되어 변비가 발생 한다. 변비는 만병의 근원이라 할 만큼 치명적이다. 장에 분해되지 않은 음식물이 쌓이면서 장내 환경은 마치 쓰레기장과 같아진다. 이런 환경에서 장에는 좋은 균보다 나쁜 균이 왕성하게 번식하며, 쌓인 음식물이 부패가 진행되면서 독소가 나오게 된다. 이 독소들은 인체에 암을 유발하고 피 속에 흡수되어 독성을 나타내거나 피 순환을 방해하므로 산소와 영양분 흡수가 차단되면서 각종 질병을 일으킨다. 그리고 해독기관인 간장이 지쳐 간경화가 발생하기도 한다.

일반적으로 사람들은 변비가 생기면 식이섬유를 찾는다. 그러나 식이섬유를 아무리 많이 섭취해도 몸에 효소가 부족하면 식이섬유가 분해되지 않기에 도움이 되지 못한다. 오히려 식이섬유를 많이 섭취하면 할수록 새로운 찌꺼기를 만들어 내어 상황만 악화될 뿐이다. 몸 안에 효소가 충분해야 식이섬유도 도움이 되기 때문에 체내에 효소를 충분히 보충해줘야 한다. 효소가 충분하면 소화가 잘되고, 대장에 잔류한 찌꺼기들이 분해되기 때문에 식이섬유와 같이 섭취 하는 것이 좋다.

야채나 과일을 생식하자

효소에는 체내에서 저절로 만들어지는 체내효소와 식품에 존재하는 식품효소로 나뉘며 곡식·과일·채소 등 익히지 않고 먹는 모든 식품에도 효소가 존재한다. 또 효소는 열에 약해서 섭씨 45도만 넘어가면 살 수 없다.

따라서 야채나 과일의 생식을 먹어야 하며, 원상태 그대로 자연적인 것을 먹어야 효소를 섭취할 수 있다. 아울러 조리된 식사를 많이 하는 경우 효소가 빨리 소모된다. 식단이 서구화되면서 가공식품과 청량음료 등 칼로리를 지나치게 많이 섭취하는 사람들이 많아졌고 특히 음주·흡연을 하는 사람의 경우 이를 분해하기 위해 많은 효소가 소모된다.

집에서 만들어 먹는 효소액도 몸에 부족한 효소를 보충해 신진대사를 촉진시켜 신체기능이 원활하도록 도와준다. 간이 안 좋으면 비타민C가 다량 함유돼 있는 알칼리성식품인 미나리 효소로 간의 해독기능을 돕고, 소화기능이 안 좋으면 소화액 분비를 돕는 유기산이 함유된 매실 효소를 섭취하고 고혈압·당뇨병 등 성인병이 있으면 혈당 수치를 낮추는 글리코키닌과 심혈관계를 튼튼하게 하는 루틴이 함유된 솔잎 효소를 만들어 먹는 것이 좋다. 발효액은 식전 소주잔 한잔 정도의 양을 물에 2~4배 정도 희석해 마시면 좋다.