

## 4. 독이 되는 음식 3가지

우리 일상에서 먹는 일이 큰 비중을 차지하고, 먹는 것에 따라 우리 건강이 좌우될 만큼 먹는 것이 중요하다. 먹는 것 중에 맛을 내는 음식으로 건강에 좋지 않다고 피해야 하고, 많이 먹으면 독이 되는 음식들을 알아본다.

음식의 맛을 내기 위해 꼭 필요하지만 많이 섭취하면 우리 몸에 독이 되는 음식 세 가지! 설탕, 소금, 지방! WHO(세계보건기구)에서 심장질환과 당뇨병 등 각종 성인병의 원인이 되는 설탕, 소금, 그리고 지방의 섭취를 줄일 것을 권고했다. 이 세 가지 음식이 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지 밝힌다.

[http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1336991\\_941.html](http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1336991_941.html)

### 1) 달콤한 유혹, 생활 습관병 부른다!! - 설탕

한국영양학회가 정한 한국인의 1일 영양 권장량으로는 8살 이상 남녀의 경우 설탕류의 1일 섭취량은 대체로 50g을 넘지 않아야 하지만, 이미 한국인들의 설탕섭취량은 1일 100g을 웃도는 상황이다.

지방, 콜레스테롤보다 체중증가와 혈액 속 중성지방의 농도를 급격히 올리는 설탕! 과잉 섭취하게 되면 내장지방의 증가를 불러와 생활습관병과 심장병 등 만성질환을 일으킨다고 하는데.... 달콤하지만 독이 되는 설탕!

#### - 설탕이 면역계를 위협한다

최근 연구결과에 따르면, 설탕을 많이 먹으면 평균 20마리의 세균을 죽이는 백혈구가 불과 3마리밖에 죽이지 못할 정도도 6배가량 약해졌다고 한다. 그만큼 면역세포의 기능을 저하시킨다.

#### - 설탕은 성인병의 주범!

설탕, 지방, 콜레스테롤을 각각 한 달간 쥐에게 섭취시킨 결과 설탕을 섭취한 쥐가 체중과다와 허혈성 심장질환의 원인이 되는 혈중지질농도가 가장 높아 성인병의 적 신호를 보였다.

#### - 골밀도를 위협받는 성장기 아이들!

다량 섭취한 설탕은 피곤할 때 신체가 산성인 상태에서 체내의 산염기 평형을 회복하기 위해 미네랄의 사용이 증가하게 되고, 여기에 뼈 속 Ca도 되므로 칼슘결핍을 초래하므로 발육기 아동들에게 큰 지장을 주게 된다.

#### - 저혈당증을 초래하는 설탕 중독

설탕은 소화가 빠른 만큼 빠르게 혈당수치를 올리고, 따라서 인슐린의 과다분비를 촉진하여 저혈당증을 유발한다.

#### - 설탕이 집중력 저하와 행동장애를 일으킨다.

설탕을 30일 단식한 아동들의 집중력 변화를 실험 증명하였다.

또 비행청소년, 과잉행동장애 등 이상행동을 보이는 아이들에게 설탕과잉 섭취가 원인으로 밝혀졌다.

- 설탕섭취로 인해 우리의 뇌의 당대사와 활성화도 변화를 확인할 수 있다.
- 설탕은 우리 뇌에 오피오이드 계통의 신경전달물질을 분비시켜 도파민과 상호작용을 통해 중독성을 야기 시킬 수 있다.
- 비만의 적 - 설탕

소아비만에 대한 심각성이 큰 미국에서 설탕식품과 음료 자동판매기 철수와 설탕 소비감소로 소아비만을 줄인 태국, 또한 일본에서는 PET 증후군으로 비만인이 많아진 예를 본다.

- 곳곳에 설탕이 숨어있다

담배에조차 설탕은 숨어있고, 무가당 주스에도 설탕이 들어있다.

설탕을 줄이는 방법을 알아보자.

## 2) 식탁 위 짠 음식이 위험하다 - 소금

한국인의 하루 소금 섭취량은 15~20g! WHO(세계보건기구)가 제시하는 하루 평균 소금 적정량 5g보다 3배나 높다.

소금과 전쟁 중인 외국; 5년 동안 소금의 소비를 20% 줄여 나갈 것을 목표로 매년 4%의 소금 소비량을 감소시켜 나가고 있는 프랑스, 최근 소금섭취 권장량을 절반 가까이 하향 조정한 미국 그리고 체계적인 저염식 건강사업을 통해 최다 뇌졸중 사망지역에서 최고 장수 지역으로 등극한 일본의 나가노 지역 등 세계 속의 저염식 열풍을 소개한다.

- 많은 질병의 주범인 소금!

장기간 과다 섭취하면 소금이 혈액에 저장되어 심혈관 질환 및 뇌출혈이 유발되며, 이로 인하여 혈관이 수축되어 고혈압, 심장병이 초래되고, 소금이 위점막에 상처를 입혀 위암 발생 위험이 커진다. 또한 소금의 Na 성분배출을 위해 콩팥에 무리가 되어 신장병을 유발하기도 한다.

- 한국의 일반 음식점 음식과 가공식품의 염분량 조사결과 알게 된 위협적인 소금함량.

- 저염식을 즐기기 위해 단 열흘간의 저염식으로 우선 미각을 살리자.

- 손쉽게 저염식을 즐길 수 있는 다양한 방법을 소개한다

## 3) 비만과 암을 재촉하는 지.방.과.다!! - 지방

‘비만은 병이며 그것도 매우 장기적인 투병이 필요한 질병이다.’

- 필립제임스 (세계보건기구 비만 대책위원장)

- 비만은 당뇨병, 암, 불임의 직간접적인 원인이 된다.

최근 우리나라에 호르몬성 암이 급증하고 있다. 20년 전보다 유방암과 전립선 암

발병률 큰 폭으로 증가! 전문가들은 이런 암의 주범으로 많아진 지방조직에서 과도한 성 호르몬을 만들어내 내분비계를 교란시키게 되는 지방을 주목하고 있다.

유방암을 비롯하여 갑상선암, 난소암, 자궁암 등 여성암이 폭발적으로 증가하게 되는 원인이 바로 체지방의 증가로 밝혀졌다, 즉, 고지방 음식을 과다 섭취할 경우 혈중 지질농도가 증가하여 내분비계를 교란시켜 유방암이나 생식기관에 암이 생길 확률이 높아지는 것이다.

당뇨, 고혈압, 비만을 모두 가지고 있는 경우 혈관과 임파절 주변까지도 지방으로 뒤덮인 상태에서 월경도 비정상적으로 일어나 자궁내막이 계속 비대해져 암 질환이 초래된다.

그 외에도 건강보험공단의 조사에 따르면 비만한 사람은 대사증후군으로 혈당과 콜레스테롤의 증가로 정상인보다 당뇨와 고지혈, 나아가 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌경색 등의 위험이 각각 2배,1.5배 높은 것으로 나타났다.

지난 30년 동안 국내 지방 섭취율 300%이상 증가! 지방의 과다 섭취는 암 뿐만 아니라 심장, 뇌 등 혈관을 막아 각종 질병을 야기 시키는 원인으로 손꼽히는데... 꼭 필요하지만 넘치면 독이 되는 지방, 어떻게 줄일 것인가? 생로병사의 비밀에서 그 해법을 제시한다.