

11. 뼈, 칼슘만 중요한 게 아니다(for healthy bone)

뼈, 칼슘 흡수율을 높여라

의외로 우리나라가 칼슘 결핍증에 걸린 대한민국! 전 국민의 75%가 칼슘 부족에 시달리는 국가로 꼽힌다. 칼슘의 작용과 함께 필요한 성분, 그리고 뼈에 필요한 물질 흡수를 높이는 방법을 제시한다.

http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1386899_941.html

1) 칼슘부족, 당신의 뼈가 위험하다!

폐경 여성의 30% 이상이 골다공증에 걸리고, 50대 이후 여성 100명 중 3명이 골다공증에 의한 골절로 사망하고 있다. 칼슘섭취량의 절대부족! 한국인의 뼈 건강이 위협받고 있다.

많은 폐경 후 여성들의 골절원인은 ‘소리 없는 뼈도둑’ 골다공증 때문이다. 칼슘섭취 부족으로 뼈에서의 칼슘손실이 가속화된 것이다.

2) 까다로운 영양소, 칼슘! 인과 마그네슘 조화가 중요

뼈는 칼슘으로만 조성되는 것이 아니고 인과 마그네슘으로도 조성되며, 이 3가지 성분의 배합률이 조화 있게 이루어져야 튼튼한 뼈로 조성된다. 혈액과 모발 검사를 통해 무기질 조사가 가능하다. ‘칼슘과다, 마그네슘 부족!’, 이는 칼슘 하나만 무턱대고 많이 섭취한다고 뼈가 튼튼해진다고 생각하면 오산이다. 오히려 칼슘을 지나치게 많이 섭취하면 체내에 필요한 인과 마그네슘의 흡수가 저하돼 균형이 깨지면서 칼슘의 역할 또한 제대로 이뤄지지 못한다. 혈중 인의 농도가 높으면 혈중농도 조화가 떨어져 칼슘 농도가 감소된다. 이 신호가 부갑상선으로 전달되어 부갑상선에서 파라토르몬의 분비로 뼈의 타골 세포에서 칼슘이 추출되도록 하여 혈중 Ca 농도를 인, 마그네슘과 조화되도록 하는데, 이 상태가 과해지면 골다공증 증세가 나타나게 된다. 뼈의 건강은 더 이상 칼슘하나만으론 지킬 수 없고 인과 마그네슘의 조화가 절대필요하다.

칼슘과 인의 비율은 1:1인데, 햄버거, 팝콘, 치킨 등은 인이 6배 이상 많은 식품으로 칼슘 부족을 일으킬 위험 식품이다. 마그네슘은 브로콜리, 호두 같은 견과류, 현미 등에 많은 것으로 알려져 있다.

3) 뼈 건강의 과수꾼 칼슘, 제대로 먹자!

대표적인 칼슘의 보고, 우유! 그러나 한국인의 80% 이상이 ‘유당 불내증’으로 우유를 마시면 설사와 복통에 시달리고 있다. 우유나 다른 식품을 통해 몸 안으로 들어온 칼슘도 최대 40%만이 체내에 이용될 만큼 흡수율이 낮은 대표적인 영양소, 칼슘!

그렇다면, 칼슘의 흡수율을 높일 수 있는 방법으로 비타민 D의 역할이 중요하다. 세계인들의 골밀도를 조사한 결과 햇빛이 가장 적은 스웨덴 사람들의 체내 비타민 D 농도가 가장 높게 나타났다. 이는 비타민 D가 풍부한 연어나 청어 섭취가 많기 때문으로 분석된다. 이와 같이 비타민 D가 많은 음식으로 연어, 청어 등 등푸른 바다생선이 꼽힌다.

4) 일명 '썬샤인 비타민(sunshine vitamin)으로 불리는 비타민 D-비타민 D는 간단한 일광욕을 통해 피부에서 자연적으로 합성되는 비타민으로 하루 20~30분의 햇빛이면 충분하다. 그러나 현대인은 지금 비타민 D 부족 시대에 살고 있다! 체내 비타민 D는 햇빛에 의해 활성화 되는 비타민 D₃로 변형되어 칼슘을 흡수하도록 촉진시켜 준다. 즉, 비타민 D 섭취가 풍부해도 햇빛을 쬐지 않으면 소용이 없다. 그러므로 비타민D는 특히 성장기 어린이와 폐경여성, 노년층에게 중요하다.

5) 세계가 주목하는 비타민 D의 재발견!

비타민D가 부족한 사람들에게서 유방암, 대장암, 전립선암 등 암과 당뇨, 면역장애와 연관된 질환 등이 증가하며 이를 예방하는데 비타민D가 작용한다는 것이다.

이와 관련, 캐나다 암 협회에서는 하루 1000IU 이상의 비타민D를 섭취할 것을 권고하기에 이르렀다.