

成人病 예방을 위한 食生活 지침에 대한 小考

최길홍 이비인후과의원
최 길 홍

The Guide of Foodlife for Prevention of the Chronic Debilitating Diseases

Kil Hong Choi, M.D.
Choi's ENT Clinic

한때 선풍적인 인기를 얻은 이상구씨의 건강론은 일부 계층의 비만증 치료에는 도움이 되지만 모든 음식을 골고루 섭취해야 하는 대다수 국민의 식생활 지침으로는 일률적으로 적용할 수 없다고 생각되는바 이점에 대해 몇자 적어 보았다.

에너지 구성원으로서 중요한 지방질의 섭취량은 총칼로리의 약 30% 정도 차지하여야 이상적이며 포화지방산인 동물성 지방과 불포화지방산인 식물성 지방의 섭취비율도 3대 7정도가 좋다고 하는고로 동물성 지방을 기피해서도 안될 것이며 또 식물성 지방을 선호해서도 안될 것이다.

정어리, 방어, 고등어, 참치등과 같이 등이 푸르고 살이 붉은 바다생선이나 해바라기씨, 옥수수유, 대두유, 참기름, 낙화생유 같은 식물성 기름 등으로 섭취해야 하는 다불포화지방산의 일종인 Omega-3 fatty acids의 과잉섭취는 뇌출혈을 포함한 spontaneous hemorrhages를 초래하지만 platelet membrane의 증가된 Omega-3 content는 arachidonic acid metabolism에 있어서 혈소판응집의 stimulator인 thromboxane(T₂A₂)의 생성감소와 혈소판응집의 inhibitor인 prostacyclin(PG₂)의 생산증가로 혈소판응집의 감소를 야기하며 아울러 LDL의 precursor인 VLDL의 합성율도 감소하여 혈장내 cholesterol과 LDL의 농도를 줄이는 반면 HDL의 농도를 늘리는 기능이 있어서 혈관

의 subintimal areas에 LDL cholesterol 축적을 감소시켜 결과적으로 관상동맥질환의 발생을 은 낮다.

그러나 불포화지방의 과다섭취는 뇌출혈의 혈당조절 또는 지질대사의 악화와 cholesterol 담석의 생성 및 비만증유발 등을 초래할 수도 있다.

물론 당류 및 동물성지방의 과잉섭취도 포화지방산의 형성을 신체내에서 촉진케하여 동맥경화의 진행을 더욱 촉진시킨다. 또한 당류의 과잉섭취로 인한 남은 여분의 당은 지방으로 변하여 지방조직을 형성케 한다.

아울러 현미, 보리, 대두, 해조류, 버섯, 야채, 과일같은 식물섬유(dietary fiber)가 많은 음식을 섭취시 enterohepatic circulation중 섬유질이 장관을 통과하는 속도가 너무 빨라 담즙산이 장관내에서 흡수되는 것이 방해되어 배설되므로 담즙산의 원료가 되는 cholesterol 사용량이 늘어나 체내 cholesterol치가 떨어지는 결과를 초래한다. 따라서 어떤 종류의 식물섬유는 중성지방이나 cholesterol등의 흡수를 방해하여 혈액중의 중성지방이나 cholesterol치를 저하시켜 고지질혈증을 예방하므로 최근에 많은 사람들이 과영양상태 혹은 그것에 가까운 상태에 있고 대부분의 성인병이 과영양에 의한 비만에서 유래하므로 비만을 예방한다는 측면에서 식물섬유의 섭취가 도움이 된다.

물론 cholesterol치를 상승시키는 계란노른

자(흰자는 allergen으로 중요)육류, 명란젓, 조개류, butter, cheese, chocolate, ice cream, 마른오징어, ham, bacon, sausage등의 섭취를 제한해야 되겠지만 cholesterol도 부신피질 hormone, sex hormone, Vit. D, 담즙산 등의 전구물질로서 필요하며 1일 필요한 양중 특히 간 조직에서 생산공급되고 있는 양을 제한 1/3 (500 μ g) 정도는 음식으로 섭취하여야 한다.

결론적으로 불포화지방산이나 섬유질을 많이 함유한 식품은 당뇨병, 대장질환, 고지질혈

중, 동맥경화증 등의 예방에 효과가 있으나 모든 식품을 필요한 만큼 골고루 섭취하도록 하여 어느 식품이 좋고 어느 식품이 나쁘다는 관념 즉 예를들면 하인을 막론하고 직업이나 체격 및 영양상태 등을 고려하지 않고 일률적으로 채식을 해야 건강하고 장수한다는 편견에서 벗어나 각자의 섭생과 생활 pattern 및 activity에 따른 올바른 식생활 지침이 필요하리라 생각된다.