

## 자연 식품(自然食品)의 독소(毒素)

### 주부들이 조심할 것

세계의 어린이들에게 대단한 인기를 모으고 있는 미국 TV 만화의 주인공 뽀빠이는 시금치를 좋아한다. 그래서 평소 시금치를 통 안먹던 아이들도 이만화를 본 이후로는 시금치를 즐겨 먹기 시작했으며 어떤 아이는 아주 시금치광(狂)이 된 경우도 있다.

시금치 같은 자연식품이 건강에 좋다는 상식을 갖고 있는 일반가정의 부모들은 그들의 꼬마가 시금치를 맛있게 먹는 것을 보며 뽀빠이에게 감사했을 것이다.

그러나 최근 영국 리드스대학의 연구보고서와 미국국립과학연구원의 보고서는 자연식품이라고 무턱대고 과식하는 경향이 있는 일반가정의 주부들에게 일대경종을 울리고 있다.

미국(美國)과학연구원은「우리가 매일같이 먹는 음식물중에는 셀 수 없이

많은 독소(毒素)가 들어 있다. 그것들은 살충제의 여분(餘分), 첨가물 기타 조리(調理)과정에서 생기는 것 들」이라고 전제하면서 특히 다이어트가 성행하는 요즘은 어느 한 음식만을 편식하는 경우가 많은데 이것은 아주 위험한 일이라고 경고했다.

이 연구원이 밝힌 식품속의 독소(毒素)와 그 해독증(害毒症)을 살펴보면 다음과 같다.

### 시금치

시금치 속에 들어 있는 질산염(窒酸鹽)은 보통 정도의 섭취로는 문제될 것이 없다. 그러나 이 질산염(窒酸鹽)은 박테리아에 의해 아질산염(亞窒酸鹽)으로 바뀌어지며 이것은 빈혈증을 유발하게 되므로 주의를 요하게 된다. 특히 어린아이에게 시금치를 먹일 때는 조리과정과 음식량에 주의해야 한다.

## 감 자

솔라닌이라는 독소를 갖고 있다. 보통량의 감자를 먹었을 때 섭취되는 솔라닌의 양은 소량(少量)에 그치므로 별문제가 없으나 푸른색의 결절(結節 감자썩이 나오는 부분)부분에는 솔라닌이 많이 들어 있으므로 위험하다.

## 양 배 추

많이 먹으면 갑상선종(甲狀腺腫)을 유발한다.

## 양 과

양과를 과다섭취하는 레바논지역인들에게 갑상선종체통의 병이 많은 것으로 보아 양배추와 마찬가지로 많이 먹으면 좋지 않다.

## 무, 우

양배추나 양과같이 심하지 않으나 갑상선종을 유발할 가능성이 많다.

## 파 셀 리

육두구열매와 같이 많이 섭취하면 저혈압증을 유발한다.

## 바 나 나

세로토닌과 도파민이라는 성분이 있어 많이 먹으면 혈압이 올라간다. 고혈압환자에게는 금물이다.

## 소 금

극히 소량이라도 고혈압환자에게는 치명적인 효과를 낸다.

## 기 타

생선간(대구 넵치류등) : 비타민 A가 풍부해 시력약한 사람들이 흔히 과다섭취하는 경향이 있다. 그러나 비타민 A 역시 과다섭취하면 해독(害毒)이 될수 있다.

비타민 C가 들어있는 자연(自然)식품 : 최근의 연구결과 감기약의 특효라고 크게 권장되고 있으나 과다섭취하면 신장결석(結石)을 유발한다는 점을 아울러 명심할것

건포도, 편도, 사과씨 : 청산과같은 독소를 갖고 있어 많이 먹으면 그 해독이 나타난다.

용두구 열매(열대산성 록관목으로 약재향료용) : LSD와 같은 효과를 갖는다. 가루로 된것을 15분의 1온스정도만 먹어도 환각증세가 나타나고 기분이 좋지않게 된다. 또한 혈압이 내려간다.