

무기물이란 무엇인가

사람이 영양을 취하는데 단백질이나 지방질 또는 탄수화물만을 섭취하여 살아가는 것은 아니다. 신체의 구성성분으로 이용될 뿐 아니라 여러가지 생리작용을 하는데 철분, 망간, 칼슘등이 절대적으로 필요하다. 소량이기는 하지만 인체에 큰 영향을 주고 있는 무기물질에 대하여 알아 보자.

① 철분(鐵分)

특히 여성에 있어 이유없이 창백할 경우 십중팔구는 철분이 부족하기 때문이다. 철분은 적혈구의 구성요소이다. 따라서 철분이 충분하지 않으면 빈혈증의 증세가 온다. 빈혈의 증세는 피부에 핏기가 없어지는 것은 물론 원래 두통, 정신집중력의 산만등이 겹친다.

남자의 경우 하루에 1밀리그램의 철분을 섭취하는 것으로 충분하다. 여성은 매달 월경으로 50밀리 그램의

철분을 잃게 됨으로 남자의 두배를 섭취해야 한다. 이렇게 많이 축적해야 다음번 월경때의 손실을 보충할 수 있기 때문이다. 철분이 들어 있는 음식물로는 양파, 셀러드, 간, 콩, 초콜렛트등이다.

② 불소(弗素)

건강한 치아를 얼마나 오래 유지할 수 있는가는 불소의 섭취량에 달려 있다. 불소는 특히 어릴때 치아에 흡수되어 매우 단단하게 해준다. 치아에 불소가 부족하면 충치가 좀 먹기도 쉬워진다.

건강한 어른의 경우 하루 1밀리그램의 불소를 섭취하는 것으로 충분하다. 불소는 물이나 귀리등에 극소량 함유되어 있으며 대부분의 다른 음식물에도 함유되어 있다. 이외에도 불소 치약을 사용해도 효과가 있다.

③ 옥소(沃素)

옥소는 특히 갑상선에 필요하다. 갑상선에서는 신진대사에 필요한 호르몬을 생산해 낸다. 옥소가 부족하면 몸이 부어 오른다. 피부가 거칠고 건조해 지며 심신의 활동력이 저하된다. 계속 옥소가 부족하면 갑상선이 부어 올라 혹처럼 된다.

인체에 필요한 옥소의 분량은 하루에 0.2밀리그램이다. 밀크, 계란, 생선등에 들어 있다.

④ 구리(銅)

머리털이 검던 사람이 갑자기 희어지면 구리가 부족하기 때문이다. 구리는 검은색을 내게 하는 멜라닌 색소의 주요성분이기 때문이다.

매일 2밀리그램의 구리분을 섭취해야 한다. 이는 머리카락의 색깔을 검게 유지해줄뿐 아니라 적혈구의 생성에도 중요하기 때문이다. 어린이의 경우는 특히 빈혈의 원인이 되기도 한다. 어린이에 대한 가장 훌륭한 영양소는 모유이다.

⑤ 인(磷)

매일 적어도 1밀리그램의 인을 섭취하지 못하면 손가락 하나도 굽히기 힘들다. 근육을 움직이는데 필요한 에너지는 인이 있어야 발휘되기 때문이다. 그러나 인의 부족으로 시달리는 경우는 드물다. 거의 모든 음식물에 함유돼 있기 때문이다.

⑥ 나트륨

인체의 3분의 2는 수분으로 이루어져 있다. 수분의 함유 비율은 정확히 지켜져야 한다. 인체에 수분이 20%가량 부족하면 죽음을 피할 길이 없다. 나트륨은 이러한 수분이 체내에 유지되도록 조절기능을 갖고 있다.

칼륨과는 반대로 세포내에 수분이 함유되도록 붙잡는 기능을 하고 있는 것이다. 이외에도 피부가 튼튼해지고 탄력있게 해준다. 나트륨은 갖가지 음식물에 있는 염분을 통해 매일 7그램씩 체내에 흡수된다.

⑦ 마그네시움

인체의 혈액에는 대략 7그램의 마그네시움이 함유돼 있다. 그러나 이 7그램의 마그네시움은 생명에 매우 중요하다. 마그네시움은 근육 경련이나 피부에 오는 질병들을 견제해 준

다. 특히 혈액내의 콜레스테린의 함유량을 낮게 하여 동맥경화증이나 심장혈전증을 예방해 준다.

마그네시움이 많이 함유된 경수를 쓰는 지방에서는 이의 함유율이 적은 연수를 쓰는 지방에 비해 혈전증에 걸리는율이 훨씬 낮은 사실이 이를 뒷받침해 주고 있다. 빵, 감자, 쌀, 채소, 쇠고기, 코코아등에서 매일 필요한 3그램의 마그네시움을 섭취할 수 있다.

③ 염소(鹽素)

염소가 부족하면 음식물을 먹지 못한다. 염소는 수분과 합성되어 체내에서 염산은 섭취된 음식물을 분해하여 장기에서 혈액에 흡수되기 때문이다.

또한 염소가 직접 혈액에 흡수되어 신진대사에서 없어서는 안될 요소가 된다. 염소가 부족하면 근육이 약해지고 뇌세포가 파괴되어 사망하게 된다. 매일 10그램씩 필요한 염소는 음식물에서 섭취하는 염분에 함유되어 있다.

④ 칼시움

성장하는데 있어서 없어서는 안될 성분이다. 특히 뼈의 생성에 없어서는 안될 물질이다. 어린이들의 경우 특히 매일 12그램씩의 칼시움이 필요하다. 밀크, 치즈, 시금치, 계란, 채소등에 함유되어 있다.

⑩ 아연(亞鉛)

한달마다 인체의 세포가 새로 생성되어 새로운 피부를 갖게 된다. 이처럼 피부가 새로 생성되는데 아연이 필요하다. 특히 피부에 상처가 생겼을 때 아연분이 함유된 반창고를 사용하는 것으로도 알수 있듯이 아연은 새로운 피부의 생성을 촉진시켜 준다.

하루에 10밀리 그램의 아연을 섭취하면 충분하다. 거의 모든 음식물에 함유되어 있으며 특히 신선한 굴에 많이 함유되어 있다.

⑪ 칼리움

인체의 세포 하나 하나가 모두 칼리움을 함유하고 있으며 대략 140그램에 달한다. 칼리움은 나트륨과 반대로 수분의 배출을 조절 한다.

또한 칼리움은 신경조직의 명령계통과 근육의 운동에 불가결한 요소이

다. 칼리움이 부족하면 근육의 힘이 없어져 맥박이 고르지 않게된다. 폐로는 치명적인 혼수상태로 이끄는 의식 장애를 일으키기도 한다. 하루에 필요한 섭취량은 2그램 도마도 케첩 밑 열대성과 일에 많이 함유돼 있다.

⑫ 망 간

양파는 색소를 왕성하게 해주는 음

식물로 알려져 있는데 이 양파에는 망간이 많이 함유돼 있다.

망간이 어떤 경로를 통해 어떻게 성생활에 영향을 주는지는 알려져 있지 않으나 다만 망간이 색소장애와 임신장애에 결정적인 역할을 해 왔다는 것은 확실하다. 보통 하루에 4밀리 그램의 섭취가 필요하다. 탄소오 효모에 많이 함유돼 있다.

