

## 가려서 먹어야 되는 음식

<건강상식>

우리몸에 이로운 약은 쓰다 하지만 한약먹기란 어려움이 많고 특히 어린이에게는 큰 고민이기도 하다. 더구나 가려먹어야될 음식이 많아 곤욕을 당하는것도 사실이다. 대개 돼지고기, 닭고기, 계란, 냉면, 술, 녹두등은 먹지 못하도록 강요당하며 병을 치료하기 위해 이 금기(禁忌)를 지키게 된다, 어떤 환자는「차라리 굶으라 하지요」하고 반문할 때도 있다.

어떤 종류의 병(病)에도 그 병(病)에 맞는 음식과 맞지 않는 음식이 있는 것은 당연하다. 예를들면 신장병 환자는 짠음식을 삼가야 하며 당뇨병 환자는 당분을 뺄수 있는한 금하는 것이다. 모든 음식물은 위에서 소화액과 잘 반죽되어 흡수가 잘되고 나면 장으로 내려가 아무달없이 받아들여지게 되는 것이다. 돼지고기는 고기중에서 가장 찬(寒性) 고기로 속담에「잘 먹어야 본전이다」라고 한 것은 근거가 없는 것이 아니다. 몸이 차고 추위를 잘 타는 사람이 돼지고기를 먹으면 설사나 중독을 일으키게 됨은 혼

히 볼수 있는 일이다. 또 돼지고기는 지방(脂肪)이 가장 많은 고기로 몸조직내에 지방축적작용을 가져오며 혈액중의 콜레스테롤양이 많아져 고혈압이나 중풍증상을 발생하는 원인이 된다. 체액이 산성화(酸化)되면 더욱 쇠약해 지는 것이다. 한약을 따뜻하게하여 마시는 것은 위나 장의 부담감을 덜어주어 약이 잘 흡수 되도록 하기 위함이다. 이런경우 돼지고기는 위나 장에 부담감을 주어 약 흡수를 방해하기 때문에 금하는 것이다.

계란도 마찬가지로 위장이 약한 사람이 먹으면 계란속의 그 좋은 영양가를 흡수 못하고 도리어 부담만 주어 위나 간장을 피로하게 만들 뿐이고 흡수 못된 계란은 독소적 역할을 하기도 한다. 닭고기는 풍을 발생(動風)하는 고기로 차고 냉한(風冷寒) 것이 원인이되는 고혈압 중풍 신경통 같은 질환에 금하여 위장이 약한 사람에게도 좋은 것은 아니다.

<전호 본란 맹장의 위치는 74. 3. 6 중앙 일보에서 전개한 것임>