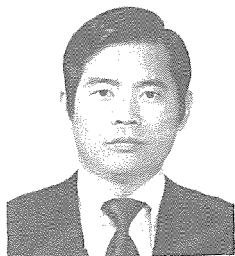


健康食



■ 金 相 泰

비타민, 얼마나 좋은가?

소위 영양제라는 잘못된 인식에서 두 번째로 손꼽히는 것이 비타민이다. 비타민에 대한 이러한 오해와 편견은 동서양을 막론하고 마찬가지로 있다.

흔히들 비타민을 많이 섭취하면 힘과 건강이 증만할 것으로 믿고 있지만 사실은 그렇지 않다. 비타민은 마치 자동차의 엔진 오일과 같아서 전혀 없으면 차가 움직이지 못하지만 많다고 해서 좋은 것은 아닐 뿐더러 억지로 많이 주입시켜 봐야 흘러 넘치고 말듯이, 인체가 정상적인 대사기능을 하는데 필요불가결의 유기화합물질로 정상인에서는 소량만 있으면 충분한 바 많이 섭취한들 잉여 비타민은 그냥 배설되고 말며 배설의 경우는 그래도 약과이다. 일부의 비타민은 체내에 축적되어 영양제가 되기는 커녕 오히려 독약제가 된다. 그러므로 비타민을 무

조건 좋은 영양제로 맹신한 나머지 마구 남용하는 것은 오히려 해가 되고 독이 됨을 염두에 두어야 한다.

비타민은 건강을 잘 유지하고 성장에 필요한 화학물질로서, 식품내의 각종의 영양소의 섭취와 이용(대사)에 작용하며, 세포의 생성, 혈액응고, 상처의 치유, 표피세포의 원상유지, 노화방지 등등에 작용한다.

인체의 세포내에서는 이러한 비타민들을 합성할 수 없으므로 부득이 식품에서 비타민들을 섭취할 수 밖에 없다. 즉 식품이 비타민 공급의 천연자원인 것이다. 이 식품속에 비타민들이 비록 소량으로 존재하나 우리의 몸이 특별한 경우(성장, 임신, 노인, 특별한 질병, 혹은 특수 환경에 노출 등)가 아닌 정상적인 경우에는 소량의 비타민들로 충분하므로 균

형있는 일상식사에서 필요한 비타민들을 충분히 얻을 수 있다.

그런데 식품을 보관하고 정제하고 조리하는 과정에서 적절하게 하지 못하면 식품내의 비타민들을 상실할 수 있다. 즉 지용성(脂溶性) 비타민들은 부패로 인해 파괴가 잘 되고, 수용성(水溶性) 비타민들은 햇볕, 열(고온), 알카리(중조) 등에 약하므로 햇볕을 피하여 어둡고 서늘한 곳(냉장고)에 보관하고 조리할 때는 소다와 같이 조리하지 말며 너무 강한 열에서나 너무 오래 동안 또한 과도하게 조리하지 말아야 하고 가급적 물을 적게 사용하고 또 조리한 용액을 버리지 말아야 하며 가능한 한 구리그릇이나 쇠로된 그릇을 사용하지 않아야 한다. 이렇게 하므로써 수용성 비타민들의 파괴와 손실을 가급적 최대한으로 방지하고 줄일 수 있다.

비타민들을 용매에 따른 가용성에 따라서 지용성 비타민과 수용성 비타민으로 나누는데, 전자에는 비타민 A, D, E, K가 속하고, 후자에는 비타민 B 복합체(B₁, 2, 3, 6, 12, 등)와 C가 속한다.

일반적으로 지용성 비타민들은 열과 햇볕에 강하고 또 알카리에도 강하며(단 비타민 K는 햇볕과 알카리에 쉽게 파괴됨) 따라서 통상의 조리법으로는 파괴되지 않으며, 부패로 파괴되며, 여분의 지용성 비타민은 체내 간장에서 축적되며, 만일 창자내의 무기질오일이 공존하면 흡수되지 않고 또 장내에 담즙이 없으면 흡수가 되지 않는다.

그러나 수용성 비타민들은 전술한 바와 같이 햇볕과 열에 약하다시피 조리법

에 따라 파괴나 소실의 영향을 많이 받고 특히 고열에서의 조리와 장시간의 조리, 그리고 과도한 조리에 파괴가 많고, 알카리에 약해서 같이 조리하면 중화되어 파괴되므로 알카리와 동시 조리함은 금기이다. 그리고 수용성 비타민들은 체내에 과량 흡수되면 배설되어 거의 축적되지 않아 중독현상을 일으키지 않는다. 이 비타민들은 수용성이므로 이 비타민들을 함유한 식품을 요리할 때 사용용액을 버리지 않고 사용하여야 한다.

비타민은 소량으로서 신체의 기능을 조절 내지 조정하는 필수불가결의 연령이나 개체의 특성에 따라 1일 권장요구량에 있어서 상당한 차이가 있다. 즉 성장기의 사람은 다른 사람에서 보다 더 많은 량의 비타민이 요구되고, 체격이 크면 클수록 비타민도 더 많이 필요하고, 운동이나 육체적 노동을 많이 하면 할수록 비타민의 요구량도 증가한다. 또한 질병이나 열병에 이환되었거나 고온에서 오래동안 지나야 하는 경우에도 물론 비타민의 요구량이 증가한다. 임신과 수유 의 경우에도 마찬가지로 모든 비타민의 요구량이 증가하되, 특히 비타민 D의 요구량이 더욱 증가한다. 왜냐하면, 태어나 소아는 성장이 왕성하므로 뼈와 치아의 형성과 발달을 촉진시키는 비타민 D가 많이 필요할 수 밖에 없기 때문이다. 물론 이 시기에 이비타민이 부족한 결과 구루병이 생기고 치아의 발육이 부진하게 되고, 산모는 골연화와 카리에스에 이환되게 된다. 그리고 함유탄소(당분)를 많이 섭취하거나 알콜을 자주 상습하는 경우에는 비타민 B₁(치아민)을 위시

한 비타민 B군들의 요구량이 증가하는 바, 이 때에는 당분과 알콜의 대사에 비타민 B군들이 대부분 보조효소로 절대적으로 필요하기 때문이다. 물론 알콜중독자에서는 알콜의 해독(대사)에 비타민B군이 보조효소로 그 요구량이 증가하는 한편 동시에 알콜이 장에서 비타민들의 흡수를 방해하는 데다가 설상가상으로 알콜중독시에는 식사상의 불균형이 겹치기 마련이라서 원상 복구가 불가능한 알콜정신병 내지 알콜성 각종 신경질환을 초래하게 된다. 이 밖에도 노인이나, 마약중독자, 또는 지나치게 성급히 다이어트를 하는 사람, 또는 빈민층에서 비타민의 결핍을 초래할 우려가 있다. 특히 노인에서는 특히 신경조직과 심장 조직의 변성을 방지하기 위하여서도 비타민 B군과 비타민C 즉 수용성 비타민이 부족되지 않도록 하여야 한다.

그런데 치료목적에서의 비타민제제들

은 비타민 1일 허용량의 3~5배가 함유되어 있고 단성 질환에서 생길 수 있는 특수 비타민 결핍상태를 치료하게 되어 있으므로, 이러한 제제들을 영양제로 섭취하면 좋겠거나 혹은 어떤 병이 아닐까하는 추측에서 자가치료 형식으로 남용하면 매우 위험한 것이 된다.

또 비타민을 술이나 음료수에 혼합하면 좋겠거나 하고 보장하여 사용하고 있으나 실속없는 것이니 현혹되지 말아야 한다. 그리고 비타민 C는 감기에 효과 있고 또 비타민 A와 같이 항암효과가 있다고들 하고 있으나 아직까지는 실망에서 벗어나지 못하고 있다.

메사에서 과부족이 다 허물어듯이 음식과 마찬가지로 비타민에 대해서도 욕심도 금물이요 등한시나 무관심도 금물이다.

〈필자=김상태 신경정신과의원장·의박〉

토막상식

• 냉장고의 절전방안

- 크기에 따라 전력소모가 달라지므로 각 가정에 적절한 크기를 선택해야 한다.
- 크기는 가족 1인당 30~40ℓ가 적당하다.
- 설치장소는 직사광선이 닿지 않고 통풍이 잘되며 주변에 열기기 등을 쓰지 않는 곳이 좋다.

- 냉장고의 뒷부분에 노출되어 있는 응축기는 열을 발산시키는 작용을하므로 벽에서 10cm 이상 거리를 두어 신선한 공기가 잘 유통되도록 해야 한다.
- 냉장고는 저장물을 요령있게 정리하여 넣고 꺼내는데 시간이 될 수 있는 대로 적게 해야 한다.
- 수분이 있는 식품은 밀봉하여 보관해야 냉장고 속의 서리 발생을 방지할 수 있다.
- 뜨거운 음식은 식혀서 보관하며 냉장고 속의 물건간에 간격을 두어야 대류가 원활히 된다.