

〈牛乳〉야 말로 中・老年期에는 하루도 빼놓을 수 없는 成人病 退治의 特效藥

이 글은 日本 安心誌, 86. 4월호에 발표된 내용을 발췌한 것이다 (편집자註)

8. 牛乳에는 粘膜炎을 강하게 하는 特效 維生素이 많으므로 감기에 잘 안 걸리게 하는 效果가 크다.

★理想的으로는 하루에 두 병은 마셔야 할 牛乳.

日本人의 食生活은 일반적으로 상당히 개선되었습니다마는 維生素A의 부족은 아직 계속되고 있습니다.

비타민 A가 결핍하면, 시력이 저하되고 더진행되면 야맹증이 된다는것은 잘 알려지고 있습니다. 그것은 눈의 점막의 上皮細胞가 건조해서 角質化(윤택이 없어져서 굳어지든지 약해 지는 상태)가 일어나기 때문입니다.

그러나 눈만의 문제는 아닙니다. 호흡기나 소화기의 점막도 약해져서 감기, 폐결핵 등의 병에 걸리기 쉽게 되며 腸内の 세균이 혈액중에 침입해서 여러가지 感染症을 일으키기 쉽습니다.

일본인의 日常食事に 함유되어 있는 비타민A의 양은 2차 대전전에 비하면 증가하고 있으므로 야맹증의 걱정은 하지 않아도 좋을 것 같습니다마는 감기에 걸리기 쉬운 體質에 대해서는 아직도 많은 문제가 남아 있습니다.

일본인의 維生素 A의 필요량은 성인 남자의 경우 하루 2,000Iu (비타민 A의 효력을 나타내는 국제단위), 성인 여자의 경우 1,800Iu인 것으로 알려지고 있습니다. 식품중의 維生素A의 양은 100g당 닭의 간장이 47,000Iu, 장어가 15,000Iu 버터가 1,900Iu, 계란이 640Iu입니다. 닭의 간장과 장어는 숫자상으로는 매우 높은 값을 나타내고 있습니다마는 매일 먹을 수는 없습니다. 버터만으로 維生素 A의 필요량을 충족시키려면, 脂肪의 과잉섭취로 成人病을 일으키게 될 것입니다.

우유 한 병 (200ml)에 함유되어 있는 維生素 A는 200Iu입니다. 장어와는 비교가 안됩니다마는 매일 손쉽게 그리고 값싸게 이용할수 있다는 점에서 維生素 A의 보급원으로서 가장 적합합니다. 현재 일본인은 1인당 하루에 우유를 약 100ml 소비하고 있습니다. 1953년 당시 불과 9ml였으므로 10배 이상 증가한 셈입니다. 그러나 하루 약 450ml의 牛乳를 소비하고 있는 독일인과 비교하면 현재의 일본인과의 사이에는 큰 차

이가 있다고 할수 있습니다.

일본과 독일과의 風土의 차가 있고, 농업 생산물에도 食生活의 전통에도 차가 있으므로 독일의 食生活形態에 근접하는 것이 이상적이라고 할 수 없습니다. 만일 우리 일본인들이 매일 우유를 두 병(400ml) 마시면 하루의 비타민 A는 400Iu가 되며, 필요량의 5분의1을 효율 있게 보급됩니다. 우유는 비타민 A이외의 營養素도 거의 완전한 상태로 함유하고 있으므로 고혈압이나 동맥 경화를 일으키기는 커녕 오히려 이러한 성인병을 방지하는 작용이 있으므로 비타민 A부족의 해소에는 最適食品이라 할 수 있습니다. 하루에 적어도 한 병(200ml), 이상적으로는 2병(400ml)의 우유를 마시면 나머지는 적당량의 고기, 생선, 계란등을 재료로 한 식품으로 비타민 A는 충분히 섭취할 수 있습니다.

★비타민 A의 效果를 높이는 牛乳의 脂肪

비타민 A는 脂肪에 녹는 성질이 있기 때문에 지방과 함께 먹으면 흡수가 잘 됩니다. 脂肪分이라면 中·老年期의 사람은 곧 비만증이나 成人病을 연상하겠지요. 확실히 쇠고기나 돼지고기의 지방이나 버터를 과식하면 피하지방이 축적되어 살찌기 시작하여, 콜레스테롤이 많아져서 뇌졸중이나 심근경색을 일으키게 됩니다. 그러므로 비타민 A의 흡수를 높이기 위해서 간을 먹든 다음 버터를 먹는 것은 위험한 일이며 전혀 무의미한 것입니다.

그런데 우유에 함유되어 있는 脂肪分(脂質)

은 놀랍게도 매우 좋은 상태로 존재합니다. 이것은 高度의 乳化性 콜로이드(눈으로 볼 수 없을 정도의 미세한 분자)로 되어 있기 때문에 효소(체내에서 일어나는 여러가지 反應을 촉진 또는 지연시키는 작용을 하는 物質)에 의해서, 신속히 分解되어 소화됩니다. 요컨대, 牛乳의 脂質은 비타민 A의 效果를 높이지만 成人病의 원인이 되는 역효과는 없다고 합니다.

감기는 거의가 바이러스나 세균등의 病原體가 호흡기에 흡착되어 일어납니다. 재채기, 콧물, 코막힘, 목의 통증, 기침, 가래등의 증상은 병원체가 鼻腔, 咽頭, 기관지, 간등에 염증을 일으키기 때문입니다. 이들 부위는 어디나 표면이 점막으로 덮혀 있습니다. 비타민 A를 충분히 섭취하고 있으면 점막이 튼튼해져서 저항력이 강해지므로, 만일 입이나 코로부터 병원체가 침입해도 감기에 잘 걸리지 않습니다. 그런데 비타민 A가 부족하면 쉽게 점막이 침해 당해서 염증을 일으킵니다. 그래서 發熱, 頭痛과 全身症狀으로 확대됩니다. 같은 환경에 있어도 감기에 걸리기 쉬운 사람과 어려운 사람이 있는것은 간단히 말하면 점막이 강하나 약하나의 차이라고 할수 있을 것입니다.

추위는 감기의 직접적인 원인은 아닙니다. 추워지면 호흡기의 점막의 저항력이 저하 되는데 창문을 닫아서 환기가 나빠지고, 공기중에 부유하고 있는 바이러스를 흡입할 기회가 많은것이 추운 계절에 감기가 유행하는 큰 원인입니다. 우유로부터 비타민 A를 많이 섭취해서 감기에 걸리지 않는 튼튼한 몸을 만듭시다.

9. 女性에 많은 冷症이나 貧血을 고치는 秘訣은 鐵分이 많은 食品을 牛乳와 함께 먹을 것.

★貧血症勢가 있는 사람이면 鐵分을 1日 12~15mg은 섭취해라.

여름에도 손끝이 차가워서 고민하는 냉증이나, 가슴의 두근거림, 현기증 등의 불쾌한 증상

을 수반하는 貧血은 女性特有的의 症狀이라 해도 과언이 아닙니다. 이들 症狀은 어느 것이나 혈액순환의 이상에서 일어나는 것입니다

아시는 바와같이 血液은 赤血球, 白血球, 血小板 등으로 구성되어 있습니다. 그 중에서도 赤血球는 혈액 순환에 있어서 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 그것은 체내로부터 老廢物인 이산화 탄소를 운반해서, 폐에서 호흡에 의해서 흡입한 신선한 산소와 교환하는 역할입니다.

赤血球는 철을 중심으로 한 「헴」이라는 물질과 단백질인 「글로빈」이라는 물질의 화합물(헤모글로빈)로 구성되어 있습니다. 이 헤모글로빈은 酸素가 쉽게 붙거나 또는 떨어지는 성질이 있습니다. 따라서 철은 이산화 탄소와 산소의 교환에 불가결한 역할을 하고 있는 것입니다.

냉증과 貧血도 철이 부족해서 이산화 탄소의 교환이 충분히 이루어지지 않고 혈액 순환이 순조롭게 되지 않는 것이 한 원인이 됩니다. 이를테면 日本人의 貧血의 대부분은 철결핍성 貧血이라 불리우는 것입니다. 이러한 점에서 철부족이 예상하지 못할 몸의 이상과 연관되어 있다는 것을 알 수 있습니다. 그러므로 이와같은 냉증이나 貧血을 방지하기 위해서 평소철분을 많이 함유한 食品을 섭취하겠끔 명심하지 않으면 안되겠습니다. 특히 女性은 각별히 조심하십시오.

참고로 하루에 필요한 철분 섭취량을 열거해 두겠습니다. 보통 사람의 섭취량은 10mg 입니다. 그러나 貧血患者의 대부분은 그 半정도 밖에 섭취하고 있지 않습니다. 따라서 貧血 조짐이 있는 사람은 당분간 철분을 12~15mg 을 섭취하는 食生活을 지속해 보십시오. 철분이 많은 食品으로 여러분이 잘 알고 있는 것은 닭과돼지의 간이 아니겠습니까? 이외에 콩, 계란, 말린 정어리, 시금치, 김 등의 해조류를 들 수 있습니다.

★鐵의 吸收를 매우 좋게 하는 乳糖

그런데, 지금까지 철분의 필요량과 철분을 많이 함유하고 있는 食品을 열거했었습니다마는 여기에 문제가 있습니다. 그것은 철분은 체내에 흡수되기 어려운 영양소라는 것입니다. 그러면 이 철분을 효과적으로 흡수하기 위해서는 어떻게 하면 좋을까요.

牛乳에 들어있는 성분으로 乳糖이라는 糖이 있습니다. 이 乳糖이나 牛乳의 단백질에 철분의 흡수를 촉진하는 작용이 있습니다. 요컨대, 철분을 많이 함유한 食品과 牛乳를 함께 식사함으로써 흡수되기 어려운 철분을 손실없이 효과적으로 섭취할 수 있습니다. 그러므로 牛乳와 철분이 풍부한 食品과의 배합은 냉증이나 貧血에 고민하는 여성에게는 빼 놓을 수 없는 식사법이라 할 수 있을 것입니다. 아무쪼록 여러가지 메뉴를 만들어서 철분을 잘 섭취할 수 있도록 연구해 보도록 하십시오.

마지막으로 철분이 많은 食品과 牛乳를 적절히 배합해서 손쉽게 먹을 수 있는 맛있는 요리를 몇 가지 소개하고자 합니다.

△에그 밀크

재료(4인분) : 계란 한 개, 우유세컵, 설탕큰술가락으로 둘, 바닐라 에센스 1~2방울

만드는 방법 : 1) 냄비에 계란을 가서 넣고 잘 푼다. 2), 1)에 설탕과 우유를 넣어서 불을 붙이고 신속히 휘젓는다. 3), 2)가 익으면 불을 끄고 바닐라 에센스를 떨어뜨린다.

△요구르트 샐러드

재료 : (4인분) : 감귤 한 개, 사과 반쪽, 레티스 4枚, 치즈 40g, 건조 미역 2~3g(물을 넣어서 원상태로 함), 바나나 한개, 시판 요구르트 小 2개.

만드는 방법 : 각 재료를 기호에 맞는 크기로 잘라서 요구르트로 혼합한다.

△크림찜

재료(4인분) : 배추 300g, 당근 50g, 시금치 100g. 가리비(큰조개) 4개, 모시조개(겉질 제거

한 것) 100g, 스우프 반컵, 우유 두 컵, 감자 전분 큰 숟가락 한 개(반죽할것), 기름 큰숟가락 한 개, 소금, 후추 각각 약간.

만드는 방법 : 1) 배추와 당근은 4cm길이를 얇게 長方形으로 자른다. 2) 시금치는 3~4cm 길이로 자른다(한번 데치는 것이 좋다). 3) 가리

버는 길이로 두쪽으로 자른다. 4) 모시조개는 깨끗이 씻어 둔다. 5) 냄비에 기름을 넣고 가열하여 6) 1)을 강한 불로 익혀서 스우프를 넣고 끓으면 우유를 넣는다. 6)5)에 3)4)를 넣어서 더 끓인 다음 소금, 후추로 맛을 낸다. 7) 끝 마무리로 가루 반죽을 넣어 끓이고 2)를 넣는다.

10. 飲酒前에 마시는 한 병의 牛乳는 술독(酒毒)을 크게 줄여서 宿醉를 방지하고 肝臟을 보호 한다.

한 때 2인조의 코미디언이 부른「술 마시는 노래」가 유행했습니다. 1월은 新年會, 2월은……. 3월은……으로 계속해서 12월의 망년회까지 계속 됩니다. 요컨대 술을 마시는 것은 무슨 일이든 이유를 붙여서 마시고 싶어 한다는 것을 흥겹고 재미있게 부른 것이었습니다. 술 마시던 사람의 심리가 잘 표현되어 있으므로 유행한 것이겠지요. 부지중에 자기 자신과 비교해서 귀를 기울인 사람도 있었을 것입니다.

그런데 이와같이 사람과는 떨어질 수 없는 술입니다마는 마시는 방법을 잘 모르면 위, 간장, 취장의 장애 뿐만 아니라 알콜 의존증 등의 병에 걸리게 됩니다. 그래서 이와같은 일이 일어나지 않겠끔 술을 요령있게 마시는 좋은 방법을 알려드리지요. 간단한 방법이 아니면 오래 지속되지 않으므로 여기서는 가장 손쉬운 것을 생각해 보았습니다.

그것은 술을 마시기 전에 우유를 한병 마셔두면 좋은 것입니다. 이미 여러분도 아시다시피 우유는 營養의 균형이 잡힌 營養價가 높은 食品인 것입니다. 이와같이 營養의 균형이 좋은 식품인 우유를 술을 마시기 전에 한병 마시으로써 술독을 줄이고 숙취를 방지할 수 있는 것입니다.

그러면 어떻게 우유가 술독을 줄이는가를 설명하기 전에「술의 害」에 대해서 설명하겠습니다.

다. 「百藥의 長」이라 일컬어지는 술도 과음하면「독」이 되고「술의 害」에 연결됩니다. 유명한 橫山大觀 화백은 매일 한 되의 日本酒를 죽을때까지 계속 마셨습니다. 食事は 하지 않고 술과 안주만이 화백의「主食」이었습니다. 그래도 고통으로 사망했을 때 동맥경화가 적어서 의사를 놀라게 했습니다. 화백에게는「매일 한 되의 日本酒」는 藥이었으나 맥주를 한 모금만 마셔도 얼굴이 빨개지는 女性에게는 무리한 飲酒는 실로 독인 것입니다. 이러한 個人差를 염두에 두고, 술을 마셨을 때의 체내에서의 代謝에 대하여 언급하겠습니다.

★ 알콜의 吸收 속도가 느려진다.

술을 마시면(여기서는 알콜 농도가 높은 것을 안주없이 마실 때를 조건으로 함) 위속의 알콜 농도가 올라 갑니다. 그래서 알콜이 직접 위벽(위내벽으로서 음식물과 직접 접촉하는 부분)을 자극하게 되므로 위를 손상시킵니다. 이때 사전에 우유를 마셔두면 우유의 乳脂肪이 위벽을 마치 막과 같이 덮으므로 알콜이 위벽에 닿아서 해치는 것을 막게 됩니다. 또 牛乳의 乳脂肪은 위벽에 막을 만들고 있으면 알콜의 흡수가 느려져서 빨리 취하는 것을 어느 정도 억제할 수 있습니다.

알콜은 일단 흡수되면 간장의 작용에 의해서

분해되므로 대량의 飲酒는 간장에 여분의 부담을 갖게 합니다. 그러므로 술을 마실 때는 간장의 활동을 높이는 食品을 섭취하는 것이 중요합니다. 특히, 단백질은 간장 활동의 주역이 되는 효소의 재료가 되고 또 간장의 세포를 新生하는데도 반드시 필요한 營養素이므로 간장의 활동을 높이는데 중요한 역할을 합니다.

그러면 다음에는 이와 같은 일을 전제로 해서 飲酒前의 한 병의 우유가 어떻게 술의 害를 덜어 주는지 정리해 보기로 하겠습니다.

첫째로, 위벽에 알콜이 직접 닿지 않게 합니다.

그러므로 위벽을 손상시키지 않게 됩니다. 또 牛乳를 마시고 있으면 알콜이 천천히 흡수됨으

로 술의 害를 감소시키는데 도움이 됩니다.

간장에서는 단백질이 그 활동을 조절하고 있다는 것은 전술한 바와 같습니다. 술을 마실 때는 충분한 단백질이 필요합니다. 牛乳는 良質의 단백질을 공급한다는 점에서도 매우 우수한 食品입니다. 다시 말해서 우유는 飲酒前에 손쉽게 마실 수 있고, 위점막을 직접 손상시키지 않고, 숙취를 방지하고, 또 良質의 단백질의 補給源으로서 간장을 보호한다라고 말할 수 있습니다.

항상 여러가지 飲酒에 접할 기회가 많을 것입니다. 술이「독」이 되지 않겠끔하기 위해서도 「牛乳 飲酒法」을 권고해드립니다.

11. 牛乳 1병 (200cc) 에 콩가루 3스푼은 성인병 예방식

나이가 들면 혈관의 말초가 상하게 되어 심근경색이나 뇌경색등이 일어나기 쉽다. 이것은 노인의 건강 관리상 중대한 문제이다.

그렇다면 혈관을 상하게하는 범인은 과연 누구인가 조사해보면 식물성지방의 불포화지방산임을 알수있다. 「노인은 코레스테롤이 적은 식물성기름을 먹어야」라고 가르쳐왔던 그 기름이 오래된 기름으로 튀긴 튀김이나 오래된 건어물(생선기름은 오히려 고불포화지방산)등은 과산화지질로 변하기 쉬우므로 될수있으면 피하도록 해야한다. 그러면 이 과산화지질을 파괴해주는 것은 없는가, 검토한 결과 두가지가 발견되었다. 비타민E와 콩의사포닌이다. 이의 작용은 콩의 사포닌쪽이 강력하다.

심근경색으로 고민하는 미국에서는 심장질환이 적은 일본인의 식사를 조사해 보고 놀란 사실은 콩제품이 많은 사실이었다.

즉시 쇠고기와 콩(대두)에 관해서, 심장과 혈관에 나쁜 나트륨 그리고 심장기능을 도와 주

는 칼리움의 함량을 각각 비교해본 바, 쇠고기에는 나트륨이 비교적 많고 칼리움이 적은데 비해 콩(대두)은 나트륨은 극소하고 칼리움이 압도적으로 많은 것을 알았으며 결국 쇠고기보다 콩이 훨씬 심장이나 혈관에 좋은 영향을 주는 식품이라는 사실이 판명되었다.

그래서 심장에는 콩이 좋다고 알려지자 두부다! 라고 미국에서는 최근 두부와 두유붐이 일고 있는 것이다. 그런데 실은 큰 함정이 있음을 알고있는 것이다. 껍테기를 벗겨내어 만든 두부를 콩으로 생각하고 있는데에 큰 미스가 있다고 필자는 지적하고 싶은 것이다.

콩제품이라 해도 두부를 비롯한 청국장(낮도오), 얼린두부 튀김두부, 유바(두유에 콩가루를 섞어 끓여서 그 표면에 영긴 얇은 껍질을 건어말린식품), 콩조림, (가지채) 삶은콩, 콩가루등이 있다. 이중에 콩가루는 콩을 그대로 불에 볶기만 한 식품이다.

콩가루와 두부 100그램을 비교한 영양분석(그

림참조)을 보면 두부는 콩가루에 비해 칼리움은 22분의 1로 감소, B1, B2는 각기 10분의 1로 감소 되었다.

△칼슘은 2분 의 1로

△단백질은 5분의 1로

△지방은 4분 의 1로

특히, 대장내에 남아있는 코레스테롤이나 당분, 염분을 흡수하여 몸밖으로 내보내는 소위 식품섭유가 콩가루에는 있으나 두부에는 전혀 없다. 이상은 건조한 콩가루와 수분이 많은 두부와의 차이가 있지만 콩가루는 많은 점에서 우수하다고 할수 있다. 그러면 <청국장>은 어떤가 콩가루에 비해

△칼리움은 3분의 1

△칼슘은 27분의 1

△단백질과 지방은 2분의 1

그러나 B2가 2배이상 있는것은 주목할만하다 그밖에 콩조림, 삶은콩을 비롯하여 모든 콩제품의 영양은 훨씬 콩가루에 미치지 못하고 있는 사실이 분명해졌다.

콩의 단백질은 항암성이 있어서 된장국을 먹는 사람은 먹지않는 사람에 비해 암 발생율이 낮다.

또 콩에는 높은 혈압을 낮추어주는 작용이 있다. 콩의 지방은 항비만성으로 당뇨병이나 심장병을 억제 해준다. 더구나 레시틴 이라는 특수성분이 있어 고혈압환자의 혈액응고성을 예방 코레스테롤을 적게하고 피부의 윤기를 도와 준다. 또 이중 성분의 하나인 코린은 노인의 노망을 예방해준다.

그렇다면 콩가루를 어떻게해서 먹으면 좋은가, 필자는 1컵 (200cc)의 우유에 콩가루를 차스푼으로 수북히 3스푼과 설탕, 소금을 섞어 마시고 있다. 옅은 코코아의 느낌으로 필자는 「콩가루 드링크」라는 애칭으로 집에서만들어 마시고 있다.

지금까지의 떡이나 밥만이 아니고 밥보다 칼슘, 비타민B1, B2가 많은 빵에 콩가루를 같이 먹는다면 어떠할지.

이러한 필자의 제안에 공명해준 요꼬하마시의 이름있는「갈매기 빵」집에서는 20%의 콩가루를 섞은 풍미 좋고 이상적인 콩가루 빵을 만들고 있다.

이리하여 콩가루 드링크와 콩가루빵을 섭취하면 과산화지질의 무서움에서 벗어날수 있고, 암 예방, 비만방지로 당뇨병, 고혈압등에 대한 걱정을 덜수가 있다. 실로 콩가루는 일본이 낳은 최고의 영양식품이다.

이에 덧붙여 역자는 감히 콩고물을 묻히는 우리나라의 인절미는 쌀밥민족의 최고의 성인병 예방영양식이라 할수 있겠다.

콩가루, 두부, 청국장의 영양비교표

	칼리움	B1	B2	칼슘	단백질	지방
콩 가루 (100그램)	1	1	1	1	1	1
두 부 (100그램)	1/22	1/10	1/10	1/2	1/5	1/6
청 국 장 (100그램)	1/3	-	2	1/27	1/2	1/2

술마시기전에 우유를

마셔서 위를 보호하자.