



성인병의 원인되는

「패스트 푸드」

현대인들은 건강유지를 위해 애를 쓰지만 정작 편의만을 중시, 고지방에다 다량의 콜레스테롤 성분이 포함된 햄버거 등 패스트 푸드를 즐기고 있다.

최근 패스트 푸드의 본고장인 미국에서는 인스턴트 식이 많은 이들에게 매력을 끌고 있긴 하지만 지방 성분과 콜레스테롤성분이 많고 소금과 설탕 역시 필요 이상인 데다 열량도 상당히 심장 질환과 암 등 성인병 발생의 주된 원인이 된다는 학설에 소비자들이 잔뜩 긴장하고 있다고 UPI 통신이 보도했다.

이 때문에 맥도널드 햄버거 등 일부 패스트푸드 음식점 등에서 튀김용 기름 자체를 포화지방이 적은 야채기름 등 식물성 재료로 쓰는 등 영양을 유지하면서도 건강에 해롭지 않은 음식을 마련하려는 움직임을 보이고 있다.

워싱턴에 본부를 둔 비영리 소비자단체인 「공익과학센터(CSPI)」는 그러나 햄버거 등 패스트 푸드를 먹으면서도 건강을 덜 해치며 보다 나은 영양을 취할 수 있는 방법을 제시하고 있어 주목을 끌고 있다.

이 센터의 미첼 제이컵슨 이사장은 『건강을 생각하는 사람들은 얼마간 패스트 푸드 음식점에 발을 들여 놓지 않고 있으나 상당수는 출입을 계속하며 식사패턴을 바꾸고 있는데 예를 들면 치즈버거에다 밀크셰이크를 먹던 것을 버거 한쪽과 보통 우유 한잔으로 대체하고 있는 것이 그것』이라고 말했다.

제이컵슨은 또 소비자들의 이런 성향이 관련업계에도 긍정적인 변화가 일어 많은 레스토랑이 치즈나 크림·고기 등을 대신해 나트륨 성분이나 지방·열량 등의 함량이 낮은 구운 감자조각을 내놓고 있는 추세라고 했다.

또 샐러드 식당 등도 쇠고기나 코코넛 기름에서 점차 식물성 야채기름으로 튀김용 기름을 대체해 가고 있다.

물론 동물성 기름보다 다소 값이 비싼 야채기름을 쓰는 것은 이 기름이 콜레스테롤이나 포화지방산이 덜해 소비자들의 욕구를 얼마간 충족시킬 수 있기 때문이다.

이같은 업계의 움직임은 또 공익과학센터가 펴낸 포켓과 책자 「패스트 푸드

에 대한 신속한 가이드」가 분석하고 있는 패스트 푸드의 총열량, 지방, 나트륨 함량 등에다 이에 기초한 음식물의 해악 정도를 지수로 나타낸 것도 소비자들의 올바른 선택을 유도하는 상당한 촉매제가 됐다.

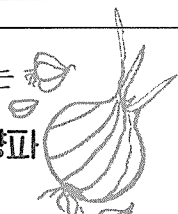
CSPI 가이드에 따르면 편의상 개념 규정된 「위험지수」를 정하고 소비자들은 하루에 50~1백포인트 가량의 지수의 음식물만 섭취하도록 충고하고 있는데 두쪽짜리 더블 치즈버거와 프렌즈

프라이에다 밀크셰이크를 곁들여 식사를 할 경우 총 1천 5백칼로리와 지방 90g 등으로 가이드상의 위험지수는 이미 1백 24포인트가 돼 건강에 해롭다고 지적하고 있다.

반면 버거 한쪽이나 로스트 비프·셀러드·감자구이와 오렌지쥬스 약간은 총 7백 50칼로리에 지방 25g으로 위험지수는 겨우 34포인트에 지나지 않아 대조를 이루며 건강한 식사를 즐길 수 있다고 제시하고 있다.

•••••
위암 발병률을 낮추는

마늘 · 양파



마늘과 양파를 먹으면 위암에 걸릴 가능성이 크게 줄어든다는 사실이 밝혀져 관심을 끌고 있다.

외신에 따르면 미국립 암연구소와 베이칭 암조사연구소의 공동 연구팀은 중국 산둥지역의 위암환자 6백 85명과 건강인 1천 1백 31명을 개별적으로 인터뷰, 그들이 먹는 음식이 인체에 미친 영향을 조사한 결과 마늘과 양파를 많이 먹는 사람이 적게 먹는 사람에 비해 위암의 발생율이 40% 정도 낮다는 사실을 확인했다.

마늘과 양파가 지닌 이런 효과는 이미 동물조사를 통해 입증됐었지만 이제 사람에게도 똑같은 효력을 발휘하고 있

음이 드러난 것이다.

연구팀은 모두 85가지의 음식을 조사, 다른 신선한 야채류가 함유하고 있는 비타민C 등은 위암과 전혀 상관없이 없으며 단지 마늘·양파 등만이 위암을 감소시킴을 알아냈다.

또 연구진은 부드럽고 달콤한 맛을 지닌 비달리아 양파의 주생산지로 알려진 미 조지아주의 한 지방을 실례로 들고 있다.

이 지방의 위암 발병률은 미국 전역의 약 1/3, 조지아주 전체의 약 1/2 수준밖에 안되는 낮은 평균치를 기록, 위암과 양파의 관계를 입증해주고 있다.

연구진은 마늘과 양파가 어떤 이유로 위암의 발생을 방지하는지는 밝히지 못했지만 암환자중 가장 많은 비중을 차지하는 위암환자를 줄일 수 있는 음식임에 틀림없다고 주장했다.