

한방 상식

중년기의 건강관리

남성 보양제

2. 배아(胚芽)

오늘날 세계는 성인병(成人病)으로 인한 사망률이 증가하고 있다. 이것은 식생활이 자연식, 건강식을 떠난 오직 미각에만 좋은 인스턴트 식품을 취하기 때문이다. 그 좋은 예로 현미식을 하지 않고 백미를 섭취하는 것이며, 검은 빵(보리빵)을 멀리하고 흰 빵을 먹는 것등이다.

배아는 식물의 씨앗 안에 들어 있는 어린 식물인데, 이 배아에 물과 빛이 공급되면 싹이 돌아나기 시작한다. 즉, 배아는 씨앗 안의 또 하나의 생명체라고 볼 수 있다. 따라서 이 배아안에 모든 영양소가 들어 있는 셈이다. 예를 들자면 우리가 매일 주식으로 취하는 쌀 중에서 백미(흰 쌀밥)는 배아를 제거한 것으로서 아무 영양가도 없는 것이며 현미는 배아가 포함되어 있으므로 상당한 영양가가 있다. 즉 배아에는 성인병을 예방하는 모든 영양소가 들어 있다.

그러면 배아에는 어떤 영양소가 있을까?

배아에 비타민 B 복합체가 들어 있다는 사실은 이미 알려진 지 오래다. 비타민 B군의 결핍에서 오는 증상들이 식욕부진, 변비, 피로(눈의 피로), 머리결 파손, 신경과민, 불면증, 기억력 감퇴 등이라고 한다면 중년기에 꼭 필요한 영양소임을 알 수 있을 것이다.

또한 배아에는 비타민 A의 효과를 높이는 비타민 E가 들어 있다. 비타민 E는 부신피질 호르몬을 절약시키는 작용이

있어 스트레스를 가볍게 해주며 성인병을 예방하는 중요한 영양소이다.

따라서 배아의 섭취는 중년기에 꼭 권하는 건강식품이나 현미밥이 도저히 섭취하기 어려우면 현미식이라도 꼭 해야 할 것이다.

3. 검은 콩

검은 콩(黑豆)은 불가사의(不可思議)한 특이한 약효를 지닌 것으로 옛부터 기침이 심할 때 검은 콩 달인 물에 흑설탕을 가미하여 수시로 마셔왔다.

장과 위를 온(溫)하게 하는 검은 콩을 발아(發芽)시켜 그늘에 말려서 달여 마시면 신장병, 해열제, 강장제, 시력도 강하게 하는 효과가 있고 중풍, 노후신경통에도 유효하다.

4. 두유

콩은 밭에서 나는 고기라고 말할 정도로 단백질과 지방이 풍부하다. 이러한 콩의 유효성분을 모두 소화하기 쉬운 모양으로 추출한 것이 두유이다.

콩의 지방은 불포화 지방산으로서 혈청 콜레스테롤의 양을 떨어뜨리는 역할을 하여 심장병, 동맥경화, 고혈압 등을 일으키지 않는 중년기에 훌륭한 식품이다.

또 콩에 들어 있는 비타민 E는 미용과 노화방지의 효과, 스트레스, 스태미너에도 좋은 영양소이다.

따라서 중년기에는 탄산 음료수를 피하고 두유로 대체하는 것이 현명한 일이다.

5. 로얄젤리

로얄젤리란 여왕벌의 먹이다. 여왕벌 최대의 임무는 종족보존을 위한 산란이다. 매일 1500~2000 개의 알을 낳는 여왕은 자기가 먹이를 먹지 않는다. 젊은 일벌로부터 소화성이 좋은 로얄젤리를 입으로 전달받는다. 즉, 로얄젤리는 화밀(花蜜)과 화분이 일벌의 몸 안에서 한번 소화흡수가 된 것이다.

이런 로얄젤리는 항암작용이 인정되고 있으며, 성기능부전, 정신불안, 갱년기 장애, 혈압부조 등에 효과가 뛰어난 식품임에 틀림없다.

하여튼 중년기의 건강관리에 큰 희망을 주고 있는 식품이 로얄젤리이다.

6. 미역

미역하면 우리는 보통 입산부를 생각하게 된다. 그만큼 미역국은 산후 몸조리에 빼 놓을 수 없는 식품이 된 것이다.

미역에는 칼슘의 함량이 뛰어나며 요오드가 100mg이나 들어 있는데 이것은 갑상선(甲狀腺)호르몬을 만드는데 필요한 성분이다. 갑상선 호르몬의 티록신은 심장과 혈관의 합동, 체온과 맥의 조절, 신진대사를 증진시키는 작용을 한다. 온도의 공급이 부족하면 신진대사가 완만해져서 비만의 원인이 되기도 한다.

또한 미역에 아르긴산이라는 변비를 원활하게 해주는 요소와 염기성 아미노산인 라미닌은 혈압을 내리게 하는 작용을 한다.



▲ 고혈압 증세에 좋은 토마토

이와 같이 미역은 젊어지는 식품, 미용에 좋은 식품, 성인병 예방 식품, 비만 예방 식품으로 중년기의 건강을 지켜주는 훌륭한 식품임에 틀림없다.

7. 토마토

토마토의 원산지는 남미의 잉카제국이라고 하는데 맛이 구미에 맞지 않아 싫어하지만 먹을 수록 입에 맞게 된다.

토마토는 고기나 생선 등 기름기가 많은 음식을 먹을 때 곁들이면 위 속에서의 소화를 촉진시키고 위의 부담을 가볍게 하며 산성 식품을 중화시키는 역할도 하므로 일거양득의 효과가 있다. 건강한 우리 몸은 약알칼리 상태를 유지해야 하는데 이때에 중요한 역할을 한다.

또한 토마토에는 루틴이 들어 있는데 혈관을 튼튼하게 하

고 혈압을 내리는 역할을 하기 때문에 고혈압인 사람에게 아주 좋은 식품이다.

8. 버섯

버섯은 곰팡이의 일종인데 우리나라 사람들은 송이버섯과 표고버섯을 좋아한다.

버섯은 비타민 B2, D의 모체인 에르고스테린이 풍부하며, 최근에는 제암(制癌) 물질이 포함되어 있음이 알려져서 각광을 받고 있다.

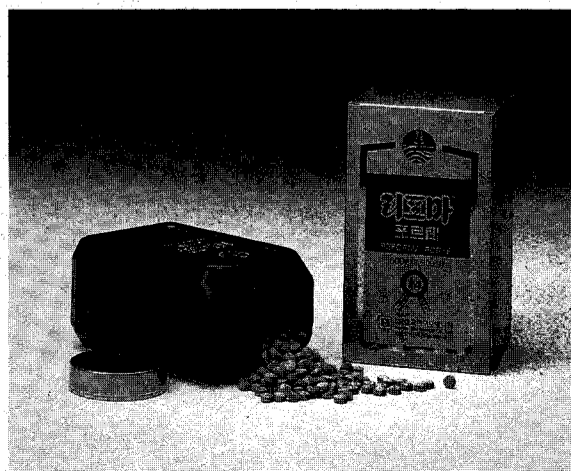
특히 표고에 많이 들어 있는 구아닌산은 혈액의 콜레스테롤을 적게 하는 작용이 있어 고혈압 환자나 심장병환자에게 좋은 식품이다.

이렇게 중년에게 나타날 수 있는 제증상을 막는 요소가 많아 중년에게 권하고 싶은 식품이다.

(다음호에 계속)

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품/제조품목허가 보건복지부 제12-5호

매주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5바812)
전화 : (02) 547-7056
수신자요금부담전화 : 080-250-2500