

노화 방지를 위한 먹거리

1. 신체의 노화현상

노인 히 45±5살을 노화기로 보는 견해가 있으나, 보통 40살을 노화기의 시작으로 보는 것이 의학적인 견해다. 인간이 노화하면 점차 정액과 혈액이 말라 없어지고 인체의 모든 기능이 약화된다.

노화되면서 얻는 이 같은 노인성증후군을 '재생불능 만성증후군' 이라고도 한다. 노인들은 이처럼 신체의 기능이 약해진 상태이기 때문에 약을 쓰더라도 순한 약재로 처방해야 한다.

노인들의 경우 특별한 병이 있는 것도 아닌데 크고 작은 증세들이 여기저기 나타난다. 소화기 안되고 걷는 것도 불편해지며, 기침이 나고 가래가 끼며, 잦은 소변과 변비가 생기고 불면증, 설사 등으로 일상생활에 방해를 받기도 한다.

또 골다공증이 되어 허리가 굽어지고 뼈가 부러지기도 한다. 이러한 증세들은 모두 기력이 떨어져 몸이 마음대로 작용하지 못하기 때문에 일어나는 현상들이다.

그러므로 나이가 들수록 몸 관리에 신경을 써야 하며 고 단백질 음식은 물론 섬유식품, 비타민류 등 혈액순환에

도움이 되는 음식들을 골고루 섭취해야 한다.

가벼운 운동으로 몸을 단련시키는 습관도 기르도록 해야 한다.

2. 노화방지를 위한 먹거리

나이가 들어갈수록 우리 신체의 칼슘이 점차로 빠져나가는데, 뼈에 바람이 든 것처럼 뼈조직에 구멍이 생기면서 뼈가 물러지는 것을 '골다공증' 이라 한다. 갱년기 이후에 많이 나타나는 현상으로 남성보다는 여성에게서 더 많이 볼 수 있으며 이는 여성 호르몬 분비의 부족으로 칼슘 유출이 쉬워지기 때문이다.

나이를 먹으면 칼슘 흡수를 촉진하는 비타민 D의 활동이 약해져 자연히 칼슘이 부족해진다. 그러므로 칼슘과 비타민 D를 충분히 섭취하고 가벼운 산책을 하면서 햇볕을 쬐는 것이 골다공증을 예방하는 좋은 방법이다.

골다공증일 때는 뼈를 단단하게 해 주는 미역, 무말랭이, 참깨, 우유 등을 먹는 것이 좋다. 미역국은 뼈와 이를 튼튼하게 해주며, 무말랭이무침은 비타민 D의 좋



은 공급원이다. 참깨는 칼슘의 흡수를 도와준다. 칼슘의 흡수를 좋게 하기 위해서는 단백질이나 지방질 등의 영양소가 필요하다.

참깨는 칼슘 이외에 지방과 단백질을 많이 함유하고 있어 노인의 영양보충에 좋은 식품이다. 깨는 그 자체로는 소화가 잘 되지 않으므로 볶아서 곱게 빻아 가루로 만들어 무침 등에 넣어 매일 조금씩 먹는 것이 이상적이다.

우유된장국은 칼슘섭취의 효과를 높인다. 된장 맛이 우유 맛을 상쇄해 주기 때문에 우유를 싫어하는 노인들도 먹기 쉽다.

노인들의 과식은 노화를 재촉하고 특히 육류의 과식은 소화에도 무리가 따르므로 조심해야 한다. 조금 모자란다 싶게 식사를 하고 짜게 먹는 식습관을 고쳐야 한다. 싱겁게 먹는 것은 고혈압, 뇌졸중, 심장병을 예방하는 방법이기도 하다.

적당히 몸을 움직이고 피로가 느껴지면 충분한 휴식을 취하여 피로감이 누적되지 않도록 한다. 적극적으로 삶을 살아가는 것도 노화방지의 열쇠이다.

노화방지에 좋은 음식으로는 인삼 달인 물과 잣죽이 있다.

집에서 만들어 먹을 수 있는 노인들을 위한 약죽도 있다. 옥리인이라는 약재를 갈아 여기에 쌀을 섞어 찌는 옥리인죽은 노인들의 보양에 좋을 뿐 아니라 이뇨, 통변에도 효험이 뛰어나다.

목이버섯도 노인에게 좋은 음식이다. 목이버섯은 예수를 팔아 넘긴 유다가 목을 맨 나무에서 자랐다 해서 '유다의 귀'라고도 부른다. 목이버섯에는 훌륭한 항 노화작용이 있으며 피를 맑게 하고 위장과 폐의 기능을 보강한다. 이와 더불어 피부까지 좋게 하는 효과가 있으니 장년 이후 노년기에 접어든 사람의 건강에 더없이 좋은 먹거리다.

위벽과 위장기능을 튼튼하게 하는 밤, 기침·가래를 없애주는 모과, 뛰어난 강장작용을 지녔고 불면증 치료에 좋은 대추도 노인들에게 권할 만한 음식이다.

콩은 각종 성인병 예방에 좋다. 콩은 아스파라긴산, 티로신, 로이신 등 각종 필수 아미노산이 풍부한 글리코젠의 보고이기 때문에 잃었던 기력을 되찾을 수 있다.

대두를 좋아하는 사람에게 는 고혈압이 없다. 대두에 풍

부하게 들어 있는 리놀산과 리놀렌산이 혈관을 막는 콜레스테롤을 깨끗이 씻어 내리기 때문이다. 따라서 만병의 원인인 동맥경화를 비롯하여 신장이나 간장 및 위장이 쇠약해졌을 때도 좋은 약이 된다.

3. 치매예방을 위한 먹거리

노인들에게 발생하는 질환 중 가장 심각한 것 중 하나가 치매이다.

정상적인 노화 과정상 인간은 나이가 들어감에 따라 뇌의 위축으로 어느 정도 지적 기능이 약화되고 기억력이 다소 나빠진다. 노년기의 치매나 초로성 치매 현상은 중년기 이후부터 시작되는 뇌의 노화 현상이 급속히 진행되는 것이다.

노인성 치매의 주원인은 뇌의 위축을 초래하는 알츠하이머씨병, 픽크스병을 들 수 있지만, 뇌동맥경화증 등 뇌혈관 장애로 인한 정신 장애를 초래하기도 한다. 이 가운데 알츠하이머씨 질환은 대개 기억상실, 감각장애, 외모와 외부에 대한 무관심, 언어장애 등을 일으킨다.

치매를 예방하려면 지방질과 단백질을 적절히 섭취해야 한다. 이런 영양소가 뇌

<표1> 노화 방지를 위한 식생활법

- ▶ 육류는 되도록 적게 먹는다.
- ▶ 생선을 많이 먹되 뼈까지 먹을 수 있는 작은 생선이 더 좋다.
- ▶ 대두나 콩으로 만든 식품을 많이 먹어야 한다.
- ▶ 될 수 있는 대로 설탕은 줄여야 한다.
- ▶ 기름은 식물성 기름으로 먹어야 한다.
- ▶ 깨를 많이 먹는다.
- ▶ 당근이나 호박 같은 녹색채 채소를 즐겨 먹어야 한다.
- ▶ 염분을 줄여야 한다.
- ▶ 가공식품이나 인스턴트 식품이 아닌 자연식품을 먹어야 한다.
- ▶ 균형 잡힌 식사를 하고 적당한 운동을 꾸준히 해야 한다.
- ▶ 저 칼로리 섭취를 원칙으로 해야 한다.
- ▶ 스트레스를 적게 받는 생활을 해야 한다.

의 효소를 만들기 때문이다. 비타민 E는 항 지질 작용을 하고 니코틴산은 항 콜레스테롤 작용을 하므로 이런 성분이 많이 함유된 식품이 필요하며, 포도당 또한 필요하다. 포도당은 뇌의 에너지원이 되기 때문이다.

그리고 포도당 생성을 촉진하는 비타민B1도 필요하다. 또 레시틴이 많은 식품도 필요하다.

따라서 호도나 잣 같은 견과류, 동물의 간, 계란 노른자, 잇꽃씨기름, 유채씨기름을 많이 섭취해야 한다. 비타민B1의 흡수를 돕고 활성화시키는 유화 아릴 성분을 함유하고 있는 양파도 많이 섭취하도록 한다.

이외에도 카로틴이 풍부한 호박이나 당근, 칼륨이 풍부한 감자나 미역, 밀린 무, 표고버섯도 좋고, 또한 토마토도 좋다.

뇌의 노화를 예방하는 셀레늄을 함유하고 있는 콩, 통밀, 버터, 마늘, 패류, 홍화

<표2> 건강한 젊음 유지를 위한 음식 섭취 요령

종류	하루섭취량	내 용
육류	50~100g	① '채식이 좋고 육식은 나쁘다'라는 생각은 잘못된 것이다. ② 육식을 싫어하여 저단백질의 곡류와 채식에만 의존하면 뇌졸중을 부른다. ③ 동물성 단백질의 섭취를 늘리면 심근경색이 감소된다. ④ 기름기가 많은 부위는 먹지 않는다.
어류	육류보다 조금 많게	① 생선에는 세포를 만드는 물질인 핵산이 들어 있다. ② 핵산은 체내에서 단백질과 탄수화물에 의해 합성되지만 노인은 핵산 합성 능력이 약하기 때문에 식품으로 보강해야 한다. ③ 정어리, 꽂치, 고등어를 많이 먹는다. ④ 매일 먹는다.
달걀	1개	① 달걀은 8종류의 필수아미노산을 모두 함유하고 있다. ② 비타민 A·B도 풍부하다. ③ 밥과 함께 먹으면 서로 부족한 점을 보완해 준다. ④ 적게 먹어도 양질의 단백질을 섭취할 수 있으므로 노인의 식사에 아주 좋다. ⑤ 달걀은 흰자가 겨우 균을 정도의 조리법이 가장 적당하다.
우유	여자 : 2컵 남자 : 1컵	① 칼슘을 가장 손쉽게 얻을 수 있다. ② 칼슘은 단백질과 결합해 뼈와 이를 만들기 때문에 칼슘과 단백질을 함께 섭취하면 효과가 커진다. ③ 매일 마시면 골다공증을 예방할 수 있다.
콩 제품	조리형태가 다른 제품을 많이 먹는다.	① 두부, 콩조림, 순두부찌개 등 콩제품이 대표식품이다. ② 콩에는 단백질 이외의 식물성 섬유나 레시틴 등이 함유되어 있다. 두부나 비지 형태로 가공하면 쉽게 흡수가 잘 된다. ③ 콩제품에는 비타민 A·C가 부족하므로 채소를 곁들여 함께 먹는다.
채소	매끼 한 가지씩	① 비타민, 미네랄, 식물성 섬유 등이 많이 들어 있다. ② 날것보다는 삶거나 데치는 등 익혀서 나물로 무쳐 먹는 것이 좋다.

씨 등도 좋다. 현미, 시금치, 굴, 우유, 뼈째 먹는 생선 등도 치매 예방에 도움이 된다.

비타민 E가 듬뿍 들어 있는 밀의 눈, 즉 밀배아에서 짜낸 기름도 치매예방에 좋다. 비타민 E는 8종류로 나눌 수 있는데 밀배아유에는 사람의 몸에 가장 좋다고 하는 알파 토크페롤이 듬뿍 들어 있다.

또 밀배아유는 나이 들어 생기는 노인의 치매와 동맥경화를 막고 몸에 해로운 과산화지질을 없애며 혈관을 부드럽게 하는 작용을 한다.

그러나 늘어갈수록 더 많이 이해하고 모든 일에 감사

하며, 두뇌활동과 운동을 게을리 하지 않으면서 긍정적으로 살아가는 게 무엇보다 중요하다.

4. 바람직한 식생활

세계의 3대 장수촌으로 알려져 있는 푼자, 코카서스, 빌카밤바는 모두 강이나 바다를 끼고 있는데 기후가 온화하여 생선과 과일이 많이 나고 생활환경이 좋은 곳이다. 이 좋은 환경에서 적당한 운동과 노동을 하면서 자연 그대로 생활하고 있으니 오래 살 수밖에 없는 것이다. 그렇다면 이토록 건강

하게 오래 사는 이 지방 사람들이 많이 먹는 음식은 무엇일까?

일본 학자들이 세계 3대 장수촌을 40년 동안 연구해 보고 내린 결론은 표1과 같다.

건강하고 젊게 살고 싶은 것은 누구나 갖는 소망일 것이다. 그러기 위해서는 무엇보다 규칙적이고 올바른 생활습관을 갖는 것이 중요하다. 성인병과 뇌의 노화를 막는 식품을 충분히 먹고 영양의 균형이 제대로 잡힌 식사, '여러 가지 음식을 조금씩' 먹는 식습관이야말로 장수하는 데 가장 이상적이라고 할 수 있다. [7]