

여성 하루 우유 한잔, 체중조절에 도움

이루 한잔의 우유를 규칙적으로 마시는 젊은 여성들은 몸무게가 늘어나는 것을 막고 체내 지방질을 줄일 수 있는 것으로 밝혀졌다. 미국 퍼듀대학 도로시 티가든 교수의 연구팀은 칼슘을 많이 섭취할 경우 18~31세 여성들의 몸무게 증가가 늦춰지며 하루 최소한 1천mg을 마시는 사람이 가장 효과가 크다고 위싱턴에서 열린 미국 실험생물학 학회 회의에서 밝혔다.

연구팀은 미국낙농위원회의 지원 아래 몸무게가 정상인 54명의 여성을 상대로 2년간 광전자식 측정법에 의해 신체 각 부분의 근육과 지방의 양을 측정하는 방법으로 조사했다.

조사결과 하루 최소 780mg의 칼슘을 섭취하고 전체적으로 영양분 섭취가 1천900Cal이하인 여성은 지방 증가가 없거나 지방질이 줄어든 것으로 나타났다.

체중감소는 최대 7파운드였다. 반면 칼슘 섭취량이 780mg 이하이고 전체 칼로리가 1천900이하인 경우는 오히려 지방질이 늘어났다.

또 운동을 하거나 하지 않거나 관계없이 높은 수준의 칼슘 섭취에 따른 이점이 동일했으나 1천900Cal 이상의

영양분을 섭취하는 경우는 칼슘섭취에 의한 지방질 감소 효과가 없었던 것으로 드러났다.

칼슘 섭취에 따른 체중조절 효과는 칼슘을 낙농제품에서 취하는 경우가 영양제를 비롯한 다른 식품에서 취하는 경우보다 좋았다는 것이다. **㉔**

건강한 노년 위해 식생활 혁명 필요

이일의 영양학 전문가들은 노인 건강에 훨씬 이로운 식생활을 하기 위해 일종의 음식혁명을 일으키도록 노인들에게 격려하고 있다.

레스토랑이나 간이식당에서 노인들에게 제공하는 특별메뉴는 대개 냉동음식이나 통조림으로 만들어진 요리들로 되어있으며, 종종 애정과 정성이 들어가지 않은 요리는 미적지근한 경우도 많다.

그러나 음식전문가들은 노인들의 음식은 이와는 전혀 반대가 되어야 한다고 말하고 있다.

노인들은 매일 신선한 과일과 야채, 통밀가루(완전밀가루) 빵을 많이 먹고 21의 음료를 마셔야 한다고 독일의 건강한 식생활 촉진 단체인 VFED의 스펠다비트 뮐러는 권하고 있다.

실제로 노인들은 젊은이들보다 훨씬 건강한 식생활을

하는 것이 필요하다.

그 까닭은 노인들의 신체는 젊은이들에게 필요한 것과 같은 양의 영양분을 필요로 하지만 칼로리는 훨씬 적어야 하기 때문이다.

노인들의 신진대사는 그들이 젊었을 때보다 훨씬 느리게 이루어진다. 따라서 이들의 몸이 중요한 기능을 유지하기 위해 필요한 에너지의 양은 점점 적어진다.

그 결과, 노인들은 자기 몸에 필요한 모든 영양분을 제공하면서도 칼로리는 낮은 음식을 섭취해야 하는 것이다. 음식전문가들은 노인들이 기름지고 신선하지 않은 음식들을 먹는 경우가 너무 많다고 말하고 있다.

특히, 노인들의 건강에 훨씬 이로운 낙농제품이나 생선 대신에 육류가 메뉴를 지배하고 있다는 지적이다.

노인들 중에는 채소, 샐러드와 다른 날음식을 거의 먹지 않는 사람들도 있다고 독일 음식연구소의 안드레아 디트리히는 지적하고 있다.

노인들이 건강에 나쁜 음식을 자주 먹는 이유들은 많다. 이들 중 상당수가 집에서 혼자 먹거나 요리하는 것이 식욕을 돋구어 주지 않는다고 생각하고 있다.

이들은 또한 나이가 많아짐에 따라 변해진 그들의 에너지 필요량에 맞춰 자신의 음식 섭취량을 조절하는데

어려움을 느끼고 있다. 따라서 이들이 젊었을 때보다 음식을 덜 먹는데도 과체중이 되는 경향이 나타난다.

때때로 치아불량이 그 원인인 경우도 있다고 쾰른 소재 독일 노년재단의 대변인 이네스 요나스는 지적했다.

이들에게 있어 신선한 과일이나 채소와 같이 딱딱한 음식들은 깨물기도 힘들고 턱에 통증을 일으킬 수 있다는 설명이다.

그 결과, 많은 노인들이 삼키기 쉬운 부드러운 음식을 선택하게 된다. 만들어 파는 푸딩만 먹고사는 노인들도 있다고 VFED의 뮐러는 밝히고 있다. 그러나 이같은 이유를 내세워 자신의 불건강한 식생활 습관을 정당화하려는 필요는 없다.

뮐러는 신선한 음식이 훨씬 맛있을 수 있다면서 과일이나 채소를 갈아 마시거나 비타민이 풍부하게 함유된 갓 짜낸 주스를 마시라고 권하고 있다.

전문가들은 또한 노인들에게 하루에 적어도 21의 음료를 마실 것을 권하고 있다.

이들은 노인들의 이같은 하루 수분 필요량을 충족시키기 위해 광천수를 비롯해 홍차, 커피, 그리고 과일주스를 들 것을 권고하고 있다. **㉔**