

*비타민, 제대로 알고 먹자

대부분의 전문가들은 현대병의 주요 원인으로 스트레스, 잘못된 식·생활습관, 영양 불균형을 꼽고 있다. 하지만 정작 이들을 개선하여 건강을 증진하고 약을 덜 먹게 하는 방법에 대해서는 제대로 알려진 정보가 없다. 그 절정이 비타민. 사람들의 생각과는 달리 비타민은 의약품이 아니라, 필수 영양성분이다. 비타민 제대로 알기 그 첫번째 시간으로 종합비타민과 비타민C에 대해 알아본다.

글 편집부 현지현 참고자료 비타민 혁명 (좌용진 · 웅진윙스)



1. 종합비타민과 비타민C
2. 비타민A와 비타민B군
3. 비타민E와 필수지방산 오메가3, 오메가6



종합비타민의 진실

종합비타민은 1알에 20여 가지의 비타민과 미네랄을 영양권장량 수준으로 함유한 제품이다. 그렇다면 종합비타민이 절실하게 필요한 사람들은 누구일까. 우선 일상적인 식사로도 각 영양소의 영양권장량을 충분히 섭취하기 어려운 사람들일 것이다. 결식아동, 노숙자, 난민, 전쟁터에 있는 군인, 우주에서 생활하는 우주비행사와 임신부, 수유부 등 일반인에 비해 영양권장량이 증가하는 사람들에게 필요한 것이다.

적어도 끼니 걱정은 하지 않는 대부분의 현대인은 굳이 건강을 지키려고 종합비타민이나 칼슘 보충제, 또는 우유를 섭취하는 것이 최선책은 아니라는 것이다. 이왕 돈을 들여 무언가를 사먹겠다면, 스트레스를 많이 받는 환경에서 일상적인 식사만으로 부족해지기 쉬운 영양소들, 즉 비타민B군, 항산화제 등을 사먹는 것이 비용대비 효용이 더 크다고 할 수 있다.

종합비타민은 또 철분의 함량에 따라 남성용, 여성용, 임신부용, 고령자용으로 나눌 수가 있다. 대부분의 여성용, 임신부용 종합비타민에는 철분 함량이 많고, 남성용, 고령자용 종합비타민에는 철분 함량이 적은 것이 일반적이다. 그러나 종합비타민을 제조할 때 별 생각 없이 영양권장량(10~20mg)을 기준으로 각 영양소 함량을 결정하는 경우가 많아 남성용이나 고령자용인데도 엉뚱하게 철분이 많이 함유되어 있거나, 고령자나 암 환자가 철분이 많은 종합비타민을 먹는 등 엉뚱한 제품을 고를 수가 있어 임신부용, 고령자용 등 라벨의 표현을 지나치게 믿어서는 안 된다.

비타민C, 부작용도 유익하다

비타민C는 다른 항산화제(비타민E 등)의 산화를 방지하고 산화된 비타민E를 재생시켜주는 역할을 한다. 또 암을 예방하고, 혈관 확장기능을 손상시키고 혈관의 점착성을 증가시키는 LDL콜레스



테롤 수치를 감소시키고, 동맥경화를 지연·감소시키는 HDL콜레스테롤 수치를 증가시켜 심혈관 질환을 예방한다.

여러 연구 결과 성인이 1일 10g(10,000mg)의 비타민C를 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없다. 다만 일부 사람들은 1일 10g보다 적은 용량에도 경미한 설사나 위장 자극이 있을 수 있다. 일반인은 설사가 나타나지 않는 용량 이내에서 비타민C를 섭취하면 아무 문제가 없고 게다가 이것이 변비를 겪는 사람에게는 부작용이 아니라 기대하는 작용이 될 수도 있다.

한편, 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에, 한 번에 2,000mg 이상을 섭취하면 위장에서 속쓰림 등의 산성자극을 느낄 수 있다. 특히 위장에 상처가 있거나 점막이 약한 상태의 위염, 위궤양환자들은 이런 자극에 더욱 민감할 수 있다.

따라서 위염, 위궤양 환자, 또는 1일 2,000mg 이상 고용량의

비타민C를 섭취하고 싶은 사람은 한 번에 섭취하는 비타민C를 하루 동안 나누어 섭취하거나 씹어 먹는 비타민C를 천천히 녹여먹는 것이 좋다.

비타민C 제품은 저렴한 것부터 아주 값비싼 제품까지 동일한 용량이라도 가격이 10배 정도 차이가 난다. 어떤 원료와 어떤 제형(씹어 먹는 것, 정제, 캡슐 등)의 제품을 선택할 것인가는 소비자의 기호에 따라 결정할 문제지만, 원료와 제형에 따라 비타민C의 최적 섭취량이 크게 변하진 않는다. 대개의 비타민C 원료는 감자 전분을 이용하여 화학적으로 합성한 비타민C를 추출하여 생산하기 때문이다. 천연 비타민C와 합성 비타민C는 화학적·생리적으로 차이가 없으므로 천연제품인지 화학제품인지도 따질 필요가 없다. 