

병 안 걸리는 식사법 ‘현미밥채식’

‘현미’는 당뇨병 치료에 큰 효과가 있다

글 / 황성수 의학박사

당뇨병은 혈당이 높은 상태를 말한다. 단순하게 생각하면 혈당을 내리기 위해서는 혈당의 원료가 될 수 있는 성분을 적게 섭취하면 도움이 될 것 같기도 하다. 그런 이유 때문에 당뇨병환자의 식이요법 원칙에는 밥을 적게 먹는 대신 단백질이 많이 든 동물성 식품을 더 먹어야 한다고 되어 있다. 그러나 이 같은 원칙대로 식이요법을 실시해 본 환자들은 이구동성으로 혈당 조절이 대단히 어렵다는 얘기를 한다.

필자는 당뇨병이 있으면서 뇌혈관병이 겹쳐 발생한 환자들을 많이 치료하면서 현미밥이 혈당 조절에 매우 탁월한 효과가 있음을 알게 되었다. 현미에는 탄수화물이 칼로리 비율로 85.7%나 될 정도로 대단히 많이 들어 있어서 얼핏 생각하면 당뇨병에 좋지 않는 영향을 미칠 것이라고 생각할 수 있다. 하지만 전혀 반박이다. 지금까지 현미가 당뇨병에 좋은 몇 가지 이유를 살펴보기로 하자.

》》 많이 먹지 못한다

당뇨병에는 제 1형 당뇨병과 제 2형이 있다. 제 1형 당뇨병은 췌장의 인슐린 분비세포가 망가져서 평생 인슐린을 투여해야 생존이 가능한 형태를 말하는 것이고, 제 2형 당뇨병은 인슐린 분비 기능이 살아있긴 하지만 음식 섭취량이 너무 많아서 인슐린 분비량이 이를 따라가지 못하여 혈당이 높은 형태를 말한다.

제 2형 당뇨병은 많이 먹어서 생긴 병이라고 해도 틀리지 않을 만큼 과식이 병의 원인이다. 대부분의 당뇨병환자들은 현재 비만상태이거나, 아니면 지금은 당뇨병을 치료하고 예방하기 위해서는 적게 먹는 것이 무엇보다 중요하다.

현미에는 백미에 비해서 3배 이상의 섬유질이 들어 있어서 많이 먹지 않아도 포만감을 느낄 수 있다. 그런 이유 때문에 현미를 주고 먹는 사람들은 좀처럼 살이 찌지 않는다. 반대로 비만한 사람이 현미를

먹게 되면 빠른 속도로 체중이 내려간다. 비만하면서 당뇨병이 있는 사람이 체중을 줄이게 될 경우, 혈당이 내려가고 인슐린 주사량이나 경구약을 줄여도 되는 경우가 많다. 정도가 심하지 않은 당뇨병의 경우에는 약을 완전히 끊을 수도 있다.

》》 소화가 천천히 된다

현미의 섬유질이 당뇨병에 좋은 역할을 하는 또 다른 이유가 있다. 섬유질은 탄수화물(녹말)을 서서히 소화시켜 혈당이 갑자기 상승하는 것을 억제해줌으로써 혈당 조절을 용이하게 해준다. 일거리가 한꺼번에 몰리면 다 처리하지 못하게 되지만 분산되면 비록 기능이 약해도 그럭저럭 해결할 수 있는 이치와 같다.

백미를 먹을 때는 혈당이 널뛰기를 했는데 현미를 먹으면서 혈당이 매우 안정되고 인슐린 주사량도 현저히 줄었다는 환자도 있었다. 백미는 짧은 시간

에 소화·흡수되어 혈당이 급격하게 올라가도록 만드는데, 그 반작용으로 얼마 뒤에는 혈당이 급격히 내려가게 되어 혈당 폭의 높낮이가 매우 커지게 된다.

》》 콜레스테롤이 없다

당뇨병의 주된 합병증인 뇌혈관병, 심장혈관병, 신장혈관병, 망막혈관병 등은 동맥경화증 때문에 생긴다. 동맥경화증은 혈액 중에 콜레스테롤 함량이 높을 때 발생하는 현상으로 동물성 식품을 즐겨 먹는 사람들에게 잘 생기는 증상이다.

당뇨병이 있을 때 현미밥만 먹으면 위와 같은 무서운 합병증을 예방하는 데에 아주 유리하다. 현미에는 동맥경화증을 일으키는 성분인 콜레스테롤이 전혀 없기 때문이다. 당뇨병의 치료식으로 권장하고 있는 식단에는 고기·생선·계란·우유 등 동물성 식품이 빠지지 않은데, 이는 대단히 잘못된 섭취방법이다. 동물성 식품에는 콜레스테롤이 과도하게 들어 있기 때문에 당뇨병환자의 생명을 오히려 단축시킨다.

》》 섬유질이 많다


현미에는 콜레스테롤을 감소시키는 섬유질이 많이 들어있다. 앞서 얘기한 것처럼 콜레스테롤은 담즙산으로 바뀌어 장으로 배설되는데, 섬유질은 이렇게 배설된 물질이 다시 몸에 재 흡수되는 것을 억제해준다. 이는 결과적으로 체내의 콜레스테롤이 담즙산으로 많이 만들어지도록 유도하여 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움을 준다. 콜레스테롤이 높을 때 동맥경화증이 생기는데, 이 콜레스테롤을 낮춰줌으로써 당뇨병의 가장 중요한 합병증을 예방하는데 크게 기여하게 된다.

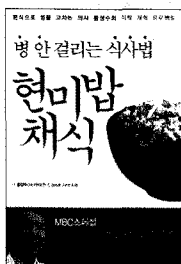
》》 포화지방산이 적다

현미 전체에서 지방이 차지하는 칼로리 비율은 6.3%에 불과하다. 이 중에서 포화지방산이 약 20% 정도이고 나머지는 불포화지방산이다. 이와는 대조적으로 동물성 식품은 전체에서 지방이 차지하는 칼로리 비율이 50% 정도이며, 이 중에서 포화지방산이 절반(40~60%) 정도를 차지한다. 이 수치를 근거로 하여 포화지방산이 차지하는 칼로리 비율을 계산해보면, 현미에서 1.26%(6.3%×20%)인 반면 동물성 식품에서는 25%(50%×50%)나 되어 약 20배 차이가 난다.

포화지방산은 글리세롤과 결합하여 중성지방을 이루며 주로 동물성 식품에 많이 들어 있기 때문에 동물성 지방이라고도 알려져 있다. 이 포화지방산은 몸에 필요한 성분이지만 적게 필요하다. 탄수화물을 적당히 섭취하면 몸에서 필요한 만큼만 들어지기 때문에 굳이 동물성 식품을 먹지 않아도 된다.

이와 대조적으로 불포화지방산은 식품을 통해 섭취해야 하는 성분이다. 불포화지방산은 세포를 만드는 재료가 되고 신경전달물질의 원료가 되는 등 다양한 기능을 가진 필수 물질이다.

제 2형 당뇨병환자들이 대부분은 혈액 속의 중성지방이 높기 때문에 이를 낮추는 것이 당뇨병 치료의 첫 걸음이 된다. 이 같은 사실을 알게 되면 포화지방산 비중이 높은 동물성 식품을 먹는 것이 당뇨병환자에게 얼마나 위험한 일인지, 아울러 현미가 당뇨병환자에게 얼마나 유익한 식품인지를 쉽게 알 수 있다. 



밥을 바꿔야 병이 낫는다! 편식으로 병을 고치는 현미밥채식 식단

현미밥채식의 장점과 섭취법을 알려주는 건강 지침서「현미밥채식」.

먹을거리가 부족했던 옛날과는 달리 요즘은 먹을 것이 너무 많아서 문제를 일으키고 있다.

MBC스페셜 <목숨 걸고 편식하다>에 소개되어 센세이션을 일으킨 현미밥채식의 섭취 방법과 치유효과를 소개하는 건강서이다.