

세계인이 놀란 건강식 집 밥 그 부족함을 보충하다

어느 외국인이 우리가 매일 먹는 '집 밥' 사진을 커뮤니티 게시판에 올린 것이 화제가 된 적이 있다. 밥, 김치, 국, 나물 등이 차려진 일상적인 '집 밥' 사진이었는데 외국인들은 이 사진에 감탄하며 "저렇게 먹으면 건강해지겠다." "나도 저렇게 먹어보고 싶다."는 글로 도배를 했다. 일상적으로 먹는 우리의 '집 밥'이 외국인들 눈에는 건강식으로 보인 것이다.

✦ 영양이 그대로 살아있는 우리의 '집 밥'

한국인의 '집 밥'은 세계 어느 나라에도 없는 우리나라 고유의 문화이자 우리 건강을 지켜주는 든든한 보호막이다. 특히 밥과 나물 반찬으로 이루어진 소박한 '집 밥'은 선조들이 우리에게 남긴 최고의 건강식이라고 할 수 있다.

한식은 세계 언론을 통해 이미 우수성을 인정받았다. 미국의 <헬스>지는 김치를 세계 5대 건강식품으로 꼽았고, <LA타임즈>의 음식 전문 기자들은 오이소박이를 세계 10대 음식으로 선정했다. 또한, 프랑스의 한 신문에서는 기름기 적고 채소가 풍부한 한식을 심장 질환에 유용한 슬로우 푸드로 추천했다.

밥, 국, 나물, 그리고 발효음식으로 대표되는 한국인의 밥상에는 충분한 영양과 건강이 숨 쉬고 있다. 한국인의 밥상은 그 자체로 '보약 밥상'인 것이다.

'집 밥'은 기본적으로 밥과 김치, 국이 나오고 여기에 여러 반찬들이 곁들여진다. 즉 다양하고 주요 영양소가 골고루 포함될 수밖에 없는 구조다.

✦ 한식 속 나트륨 줄이기

그러나 우리의 '집 밥'에도 건강을 해치는 위험 요소가 있다. 바로 나트륨이다. 염장식품, 국 등에는 나트륨 함량이 높다. 그래서 국민의 일일 나트륨 섭취량(4,878mg)이 세계 주요국 가운데 가장 높은 수준이다. 또한, WHO의 섭취권고량(2,000mg/일)의 2.4배에 달하고 있어, 이를 방치할 경우 국민건강에 심각한 위협이 될 수 있다.

나트륨은 우리 몸에서 체액의 삼투압을 조절하고, 산과 알칼리가 균형을 이루게 하는 작용을 하는 중요한 영양소이나,





국민의 일일 나트륨 섭취량(4,878mg)이 세계 주요국 가운데 가장 높은 수준이다. 또한, WHO의 섭취 권고량(2,000mg/일)의 2.4배에 달하고 있어, 이를 방지할 경우 국민건강에 심각한 위협이 될 수 있다.

이를 과다 섭취할 경우에는 인체의 순환기와 관련된 고혈압, 당뇨, 심장 및 뇌혈관 질환 등 만성질환에 걸리기 쉽다. 실제로 우리나라 30세 이상 성인의 고혈압 유병률은 32%에 이르고 있는데 이는 하루 섭취하는 나트륨양과 무관하다고 볼 수 없다.

나트륨을 줄이기 위해서는 다음의 실천방법을 기억해야 한다. 첫째, 국그릇의 크기를 줄인다. 음식종류별 나트륨 함량을 살펴보면 국·찌개(31.5%)가 김치(22.5%)보다 많다. 나트륨 섭취량을 줄이려면 국그릇의 크기부터 줄인다. 둘째, 천연조미료를 사용한다. 멸치와 새우, 다시마 등 건조시킨 해산물을 갈아두었다가 조리할 때 사용하면 소금량을 줄일 수 있다. 셋째, 김치를 적정 염도로 담근다. 김치의 나트륨 함량은 22.5%다. 이 나트륨 함량을 줄이기 위해서는 소금을 최소화해서 담그는 것이 필요하다. 넷째, 나트륨 배출 식품과 함께 먹는다. 채소와 과일에는 혈압 조절 미네랄로 불리는 칼륨이 풍부하다. 특히 양배추, 달래, 토마토, 고구마는 나트륨 배출 효과가 뛰어난 식품이다.

양이 1.5배나 된다. 그렇기 때문에 부족한 칼슘은 칼슘제로 보충해야 한다. 또한, 한국인 중 우유를 소화하지 못하는 장을 가진 사람이 많기 때문에 우유가 자기 몸에 잘 맞으면 매일 마시지만 맞지 않다면 치즈나 요구르트로 대신한다.

✦ 한식 속 칼슘 보충하기

한식에도 부족한 것이 하나 있다. 바로 '칼슘'이다. 칼슘이 많은 음식은 시금치, 곰국, 멸치, 우유 등인데 시금치의 칼슘이 체내에 흡수되는 비율은 5%뿐이고 곰국은 칼슘 흡수가 제대로 이뤄지지 않는다. 멸치는 칼슘의 양보다 몸에 좋지 않은 나트륨

