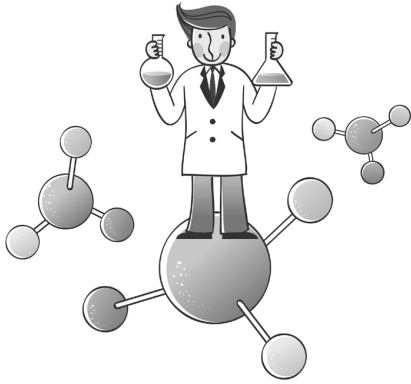


## 생명에너지 효소 이야기 - 하



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는  
전곡한의원 대표원장



### 장내 세균은 효소, 비타민, 호르몬을 만들어 면역력 증강

많은 환자들의 위장질환을 치료한 경험에 비추어 보면 위의 상태나 장의 상태를 좋게 하는 식사만이 올바른 식사법이며, 이 올바른 식사만이 암을 비롯한 생활습관병을 예방한다는 사실을 확인 할 수 있다. 아울러 음식을 소화 흡수하는 위장 안에 있는 장내 세균이 우리들의 건강이나 장수에 크게 영향을 미친다는 사실도 알게 되었다. 건강을 유지하기 위해서는 좋은 장의 상태를 만듦과 동시에 좋은 장내 세균을 육성하는 일이 중요한 것이다. 설령, 지금 생활습관병과 같은 질병에 걸려 있어도 좋은 장의 상태나 장내세균을 키우면 충분히 질병을 개선할 수 있다.

따라서 장내 세균에 대한 지식을 알아두는 것이 좋다. 인간은 300만~400만 년 전 쯤 침팬지에서 갈라져 지금의 모습으로 진화해 왔다고 하는데, 그 긴 역사 속에서 장내 세균은 소화관 내에 살며 장 안에서 영양을 보급 받아, 인간의 건강에 영향을



주는 여러 가지 활동을 해왔다.

장내 세균은 다음과 같은 활동을 한다.

- \* 병원균과 화학물질, 발암물질을 없앤다.
- \* 소화와 흡수, 몸의 대사 활동에 관여한다.
- \* 비타민과 호르몬을 만든다.
- \* 면역 활동을 활성화시키고 자연치유력을 높인다.
- \* 효소를 만들어 낸다. (약 3000 종류)

장내 세균은 결국 인간의 건강 유지에 있어 매우 중요한 것으로 사람의 몸과 서로 의존하며 공중공영하고 있는 관계인 것이다.

하등동물은 자신이 가지고 있는 장내 세균이 간, 신장, 췌장 등의 장기의 활동을 하지만 인간의 장내 세균은 하등동물의 장내 세균처럼 장기의 활동은 하지는 않지만 몸에 있어서 매우 중요한 활동을 한다는 점은 확실하다. 그래서 장내 세균총을 제3의 장기라고도 부른다. 그 세균의 수는 소화관 전체에서 약 100~120조, 종류는 300~400, 무게는 약 1~1.5Kg 이나 된다고 한다.



### 위산 본래의 활동을 살려라

우리들이 생활하고 있는 환경에는 수많은 세균이 있어 음식물이나 물 등을 통해 1000억이나 되는 세균이 입에서 소화관 내로 들어온다고 한다. 또 피부나 코, 입 안에도 헤아리지 못할 정도의 많은 세균이 있다.

몸이 건강할 때 몸에 살고 있는 세균은 무해하다. 그러나 몸의 면역력이나 저항력이 약해졌을 때는 이 세균이 이상하게 번식하여 감염을 일으키는 병원균이 된다.

위산은 정상일 때 pH 1.5~3의 매우 강한 산으로, 어떤 병원균도 죽이는 힘을 가지



## 한방과 건강

고 있다. 위산의 주된 활동은 다음과 같다.

- \* 입으로 들어오는 균을 죽인다.
- \* 소화효소를 활성화 시킨다.
- \* 비타민 미네랄의 흡수를 좋게 한다.
- \* 장내 세균의 균형을 좋게 한다.

많은 사람들은 속이 조금만 쓰리거나 위가 더부룩하다 싶으면 즉시 위장약을 먹는다. 위장약의 주성분은 제산제로 위산을 억제시키는 활동을 하는데 우리 몸이 본래 가지고 있는 방위력을 없앤다.

시간이 늦거나 밤늦게 저녁 식사를 하게 되면 자고 있는 동안 음식물이 위안에서 머물게 된다. 그렇게 되어 위안에 머물고 있는 음식물은 위산과 충분히 혼합되지 못해 강한 산이 충분한 활동을 못하게 된다. 그 결과 여러 가지 잡균과 필로리균이 위내에 상주하게 되어 만성위염을 일으켜 나쁜 위의 상태가 되는 것이다.

또 밤늦게 음식물을 먹으면, 위안의 음식물은 발효와 부패가 쉬워져 장내 세균의 균형을 깨뜨린다. 그 결과 나쁜 균의 번식을 촉진시켜 장내에 독소가 발생하고 음식물의 소화흡수가 저해되며 면역력의 저하를 초래하게 되어 질병이나 노화를 부르는 원인이 되는 것이다.

많은 사람들은 밤늦게 음식을 먹고 난 뒤 복통이나 구토, 설사 등의 위장 증상을 일으킨 경험을 갖고 있을 것이다. 이것은 위장이 위장 내에 발생한 노폐물이나 독소를 거부하고 있기 때문이다.

이럴 때에는 위산을 억제하는 약이나 설사하는 약을 먹지 말고 반나절에서 하루 정도 물만 마시는 절식을 하면 자연스럽게 회복된다. 위산의 본래의 활동을 충분히 살리기 위해서는 \* 식사는 1일 3회 일정한 시간에 하며 한입에 30~50회 정도 씹고 \* 저녁 식사 후 4~5시간은 음식을 먹거나 마시지 않는 것이 중요하다.

일 등을 이유로 저녁식사 시간이 늦어지면 이른 시간에 가벼운 식사를 하거나 밤늦게 식사하지 말고 아예 아침에 좀 더 먹는 것이 중요하다. 잘 씹어 먹고 규칙적인 식



사를 하는 것은 식생활의 기본이다. 이런 습관에 의해 위의 상태가 좋아지며, 장내세균의 균형도 유지된다. 이것이 건강과 장수를 위한 최선의 방법이다.



## 새로운 유산균에 주목하자

갓 난 신생아의 장내는 거의 무균상태라고 하는데, 생후 4~5일 이면 안정된 균총이 되어 이정한 균형을 유지한다. 개인에 따라 장내 세균의 균형은 많은 차이가 있겠지만 그 사람 자신의 균형은 신생아로부터 성년에 이르기까지 건강한 때는 거의 변하지 않는 것으로 알려져 있다.

그러나 항생물질을 먹거나 식중독 등이 일어났을 때 이 장내 세균총은 극단적으로 균형을 잃어 설사나 변비를 일으킨다. 또 장내 세균은 노화와 깊은 관계가 있다. 장내 세균의 하나인 비피더스균의 비율은 노화와 함께 저하된다고 한다. 노화에 의해 장내 세균총이 노화하는 것인지 장내 세균총의 균형의 변화가 노화를 초래하는 것인지 아직 확실하지 않다. 장내세균의 활동은 매우 다양하고 복잡하기 때문에 아직 그 일부 밖에 알지 못한다.

그 장내세균 중에 특히 건강에 중요한 활동을 하고 있는 것이 유산균이다. 유산균이란 일반적으로 젖이나 그 밖의 다른 곳에서 활동을 하여 유산을 만드는 균의 총칭이다. 이 균은 많은 종류가 있고 활동도 여러 가지이다. 장내에 항상 있는 유산균에는 동근형과 막대기형 두 가지가 있다.

최근 이 유산균이 암을 예방하고 억제하여 여러 감염을 막아주는 저항력을 높인다고 밝혀져 크게 주목받고 있다. 비피더스균은 요구르트 안에 서식하는 유산균으로 건강효과를 높이는 것으로 알려져 왔다.

한편 최근 76~78년 사이에 엔트로코카스(유산구균)의 건강효과에 대해 많은 연구기관이 주목하고 있다. 엔트로코카스는 페리카스, 폐슈, 에폼 등 8종류로 나뉘는데 소장 아랫부분과 결장의 윗부분(맹장, 상행결장)의 장내에 매우 많이 생존하고 있는



## 한방과 건강

유산균이다.

에트로코카스균이 면역력을 높이는 힘이 강하다고 한다. 그 내용은 다음과 같다.

- \* 면역력이 강하고, 특히 백혈구가 암세포를 죽이는 힘('TNF'라고 함)이 강하다.
- \* 열을 가해 사균(死菌)이 된 엔트로코카스 페카리스균에서는 TNF의 생산량이 약 3배로 증가하였다.
- \* 피부병을 개선시킨다.
- \* 감염에 대한 저항력을 강화시킨다.
- \* 동물실험에서 보면 암세포의 증식을 억제하거나, 항암제와 같이 투여하면 암세포가 작아진다. 또한 바이러스 감염에 대한 저항력을 강화시킨다.

또한 에트로코카스균은 고지혈증의 개선에도 효과가 있는 것으로 알려졌다. 살아있는 균보다 사균(死菌)에 의해 보다 높은 효과가 있기 때문에 균의 세포막이나 세포벽 등 균체의 성분에 함유되어 있는 다당류가 그 주요한 활동을 하는 물질이지 않을까 하는 생각이다.

유산균의 분비물과 당쇄(糖鎖)는 유산균의 증식을 촉진시켜, 장내환경을 개선시킨다. 몸에 좋은 유산균을 증가시키기 위해 유산균 생성 엑기스를 취하는 것도 한 가지 방법이다.



## 유산균, 장내에서 대활약하다.

장내세균은 장 안에서 뿐 아니라 전신의 면역력과도 큰 관련이 있다. 장내세균 가운데서도 특히 중요한 유산균의 활동은 다음과 같다.

- \* 장내세균의 균형을 유지 정상화시킨다. 장내에 병원균이 침입하면 장내 감염과 식중독으로부터 몸을 지킨다.
- \* 장 내에서 음식물의 소화, 흡수, 대사를 돕고 조절하여 건강한 몸을 유지시킨다. 유산균은 특히 당분을 대사 흡수하여 유당과 초산을 만들어낸다. 균 그 자체가



장내에서 당분을 사용하거나 흡수를 함으로써 체내에의 소화흡수를 억제시키는 것으로 생각된다. 또 미네랄의 흡수나 여분의 미네랄 배출에도 도움을 준다.

- \* 장 내의 알칼리 산성도를 일정하게 유지시킨다. 유산에 의해 만들어진 초산 등의 산은 장내의 알칼리 산성도를 일정하게 유지시켜 장내 부패를 억제하여 설사나 변비를 막으며 유해한 물질이나 병원균이 증가하는 것을 억제한다.
- \* 비타민이나 호르몬의 합성을 돕는다. 비타민 B1, B2, B6, B12, K, 니코틴산, 비오틴, 엽산 등의 비타민류나 부신피질호르몬, 성호르몬 등 호르몬의 활동을 높인다.
- \* 면역계통을 활성화 시킨다. 대식(大食)세포(마크로파지)나 NK세포(natural killer cell) 등의 면역 시스템에 관한 백혈구를 활성화시켜 몸을 질병으로부터 보호한다.

또한 인터페론을 만들어 내는 능력을 높이는 역할도 한다. 인터페론은 체내의 세포 자신이 만들어 바이러스가 침입하여 세포가 자극을 받으면 즉시 체내세포 전체에 활동하여 바이러스의 증식을 억제하는 역할을 한다. 이 경우 바이러스에 의한 모든 질병에 효과를 발휘하게 된다. B형 간염의 치료에 인터페론이 사용되고 있는 것은 잘 알려진 사실이다.

본래 우리들 몸이 외적으로부터 몸을 지키기 위해 가지고 있는 활동을 '면역'이라 한다. 면역활동은 \* 체내에 이물질이 침입하는 것을 막고 \* 체내에 발생한 이상한 변화를 정상으로 회복시키며 \* 이물질을 배출시킨다.

인터페론은 대식세포나 임파구를 활성화시켜 몸의 방어기능을 높이는 중요한 활동을 한다. 장에는 많은 이물이 들어오는데 장 내의 면역작용은 몸에 필요한 것은 영양물로 취하고 불필요하거나 유해한 것은 배제한다. 이것은 장 점막 내에 활성화되는 임파구의 T임파구와 B임파구의 활동에 의한 것이다.

T임파구는 불필요한 이물(異物)에는 면역활동을 시키고, 필요한 것에는 활동하지 않게 한다. B임파구는 T임파구에서 배제하라는 지시가 있으면 항체를 만들어 장점막 밖에서 유해한 물질의 침입을 막는다. 또한 T임파구는 암이나 폴립 등 정상이 아닌 세포가 증식하지 않도록 하는 역할도 한다.



## 장이 좋으면 체내효소 활동이 활발하다

유산균의 활동은 아직 더 있다.

- \* 항생물질의 부작용을 막는다. 항생물질에 대해 몸의 방어기구가 과잉 반응함으로써 쇼크 증상을 일으키는 일이 있다. 잘 알려진 것이 '페니실린 쇼크'다. 이러한 일이 일어나지 않게 장내세균 자신은 항생물질에 대한 저항력을 몸에 익혀 쇼크를 막는 역할을 한다고 생각된다. 장내세균은 장점막이 갖고 있는 항체와 닮은 항체를 갖고 있기 때문에 장 자신은 장내세균을 이물로 인식하지 못한다. 그래서 장점막과 협력하여 쇼크를 일으키지 못하도록 막는 것이다.
- \* 세포나 화학물질, 발암물질 등을 배제한다. 몇 천억이나 되는 세균이 우리들 입으로 들어오는데 그 대부분은 위산이나 담즙 등의 소화액에 의해 사멸된다. 그래도 살아남은 병원균이나 독소는 장내세균에 의해 제거된다. 또 장내세균은 여러 가지 발암물질이나 식품첨가물 환경호르몬 등의 화학물질을 분해, 무해화시키거나 그 양을 줄이는 역할도 한다.
- \* 체내효소를 생성시키는 것과 깊은 관계가 있다. 장내세균은 체내효소를 만들어내는 데도 깊이 관여하고 있다. 장내세균이 만들어내는 효소의 수는 3,000종류 이상이다. 약 500종류와 체내에서 가장 많은 효소가 활동하고 있는 간의 효소(예를 들면, 해독효소인 '아니린히드록시라제')도 장내세균의 활동에 의해 그 활동이 높아진다. 또한 수면을 촉진하는 효소나 비만을 억제하는 효소 등을 만들어내는 일에도 장내세균이 관여하고 있는 것이다.

장내세균과 깊은 관계가 있는 효소에는 \* 장점막 효소 \* 당, 단백질, 지방 분해 효소 \* 해독 효소 \* 간 기능 관련 효소 \* 뇌, 신경관련 효소 등 체내의 모든 생명활동에 관여하고 있다.

결국 좋은 장내환경을 유지함으로써 장내세균이 활성화되어 체내효소가 만들어지는 것이다. 그 결과 면역력이 높아지고 건강유지와 장수로 이어지는 것이다. 나이가 들수록 체내효소는 만들어지기 힘들게 될 뿐 아니라 현대사회의 환경오염이나 스트레스 식품첨가물, 농약, 약품, 항생물질의 과다사용 등이 원인으로 체내효소의 활동이 현



격히 저해된다.

또한 인체의 몸을 녹슬게 만들어 노화나 다른 생활습관병의 원인이 되는 '활성산소'의 해로부터 몸을 지키기 위해서는 외부로부터 효소를 보급하는 일이 매우 중요하다. 효소의 활동을 돕는데 필요한 비타민과 미네랄류의 보급도 마찬가지로 중요한 일이다.



### 장내세균이 붕괴하면 질병을 유발한다.

이렇게 장내세균은 장내에 일정한 균형을 유지하고 정착해 있고, 우리들이 상상하는 이상으로 많은 활동을 하여 건강유지에 관여한다. 장내세균총의 이상을 불러일으키는 원인은 실로 많다. 불규칙한 식생활, 동물성 단백질과 지방의 과다 섭취, 약품, 항생물질의 장기간 복용 등에서 온다. 물론 장의 상태도 나쁜 상태로 변해버린다. 장내세균은 일시적으로 이들의 영향을 받아 균형이 깨져 본래의 건강하던 때의 균형으로 되돌리려는 힘을 가지고 있다. 그러나 균형을 깨는 원인이 장기간 계속되면 정상적인 상태를 회복하는 것이 불가능해지고 장내세균의 이상이 일어난다.

그렇게 되면 유산균 등 몸에 도움이 되는 역할을 하는 균이 감소하고, 반대로 유해한 균이 증가한다. 그 결과 다음과 같은 증상이나 질병이 일어나게 된다.

- \* 장내의 이상 발효와 부패가 일어난다. 장내가스의 대부분은 식사나 타액과 함께 마신 공기라고 한다. 그러나 장내세균의 이상으로 발효균이나 부패균이 증식하면 당질과 단백질을 분해하여, 암모니아, 메탄, 유화수소, 인돌, 스카돌, 아민, 페놀과 같은 독소인 부패산이 장안에서 만들어진다. 이들은 건강에 해가 될 뿐만 아니라 악취의 방귀로 직장에서 배출되는 한편 장벽에 흡수되어 몸의 세포에 나쁜 활동을 함으로써 여러 가지 질병을 일으키는 원인이 된다. 또한 이들 독소는 장 점막 세포를 자극한다.
- \* 그 결과 활성산소를 만들어 폴립 등의 이형(異型)세포를 발생시켜 암의 위험이 높아진다.





## 한방과 건강

- \* 설사가 일어난다. 장 그 자체는 장내에 만들어진 유해한 발효부패물에 대하여 거부반응을 일으킨다. 또한 증가를 억제시키기 위해 설사를 하게 되는 것이다.
- \* 감염증, 알레르기 반응이 일어난다.

사람의 몸은 좋은 균이 감소하게 되면 체내에 병원균이 쉽게 침입하게 된다. 동시에 면역력이 저하하기 때문에 바이러스 감염, 살모넬라, O-157대장균 등의 감염에 걸리기 쉽게 된다. 장내세균 균형의 붕괴가 장기간 지속되면 앞에서 말한 바와 같이 유산균의 활동이 소멸된다. 그리고 몸의 면역력이 눈에 띄게 저하된 결과 암, 당뇨병, 간장병, 고혈압, 알레르기 등의 생활습관병이 쉽게 발병한다.

좋은 장내세균을 유지하는 것만이 건강과 장수의 비결이라는 것을 알았을 것이다. 바로 '장의 건강 장수(腸壽)'야말로 '장수(長壽)의 비결'인 것이다. 그러기 위해 중요한 것이 식사이다. 내가 원하는 식사법을 실행하면 좋은 장내세균총을 만드는 것은 충분히 가능한 일이다. 또한 규칙적인 배설의 중요성은 두 말할 것도 없는 일이다.



## 현미와 부곡물을 먹어라

많은 사람들이 주식으로 하는 백미, 흰빵, 흰우동 등은 정제에 의해 본래 있어야 할 비타민, 미네랄, 효소류의 대부분이 소실되어 있다. 매일 사용하는 조미료와 가공품의 거의 모든 것에는 식품첨가물이 들어 있다.

한국과 일본은 식품첨가물의 수가 많은 나라로 일본에는 약 350종류나 되는 식품첨가물이 허가되어 있다. 이것은 두 번째로 많은 나라인 미국 (140종류)의 배 이상이나 되는 수이다. 언젠가 일본에서 시판되는 도시락의 첨가물 수를 조사해본 결과 하나의 도시락에 무려 80종류나 되는 첨가물이 함유되어 있는 것도 있었다.

야채나 과일 등 농산물에도 농약이나 화학비료가 사용되고 있고 수질의 저하나 환경오염에 의해 음식물 그 자체의 품질이 저하되어 있다. 무의식중에 우리의 체내로 유해한 물질이 자꾸자꾸 들어오고 있는 것이다. 영양의 균형이 좋고 칼로리가 충분하게 보이는 식사라도 체내에서 필요로 하는 비타민과 미네랄, 효소류가 상당히 부족한 경우가 많다.



우리가 매일 하는 식사지만 다음과 같은 점은 반드시 주의해야 한다.

- \* 식품첨가물이 들어있는 식품이나 가공품은 피한다.
- \* 주식으로는 정제하지 않은 곡물(현미, 보리 등)을 취한다.
- \* 많은 야채류, 콩류, 해조류, 과일을 매일 먹는다.

특히 주식인 '쌀'은 본래 껍질만 깎 현미가 좋다. 현미에는 배아와 쌀겨가 있는데 여기에는 40종류 이상의 성분이 그대로 살아 있는 채로 들어있다.

배아에는 비타민B군, 비타민E, 비타민K, 칼슘, 마그네슘, 철, 인, 칼륨 등의 미네랄과 효소도 풍부하게 들어있다. 현미에는 빠진 영양소가 없을 정도로 주식으로서는 이상적이다. 현미에 많이 함유되어 있는 식물섬유나 푸틴산에는 식품첨가물이나 농약 등의 화학물질, 장내에서 만들어지는 많은 독소와 노폐물을 체외로 배출시키는 역할도 한다. 또한 배아나 표피에 있는 활성산소의 해를 제거하는 호라보노이드의 강한 힘도 있다.

현미라고 하면 밥 짓기가 어렵다거나 맛이 없다고들 하는데, 현재 시판하고 있는 밥솥에는 대부분 현미 메뉴가 있어 물의 양을 조금 많이 하면 얼마든지 맛있는 현미밥을 지을 수가 있다. 일부러 압력솥을 사용할 필요도 없다. 물론 질이 좋은 쌀을 골라 사는 것도 중요하다. 나 자신도 현미 2~3컵에 부곡물(납작 보리쌀, 피, 좁쌀, 수수 등)을 적당히 섞은 것을 1컵 섞어 1일 2~3회 주식으로 하고 있다. 나의 권유로 주식을 현미와 부곡물로 바꾼 환자들은 1년 후에 위장 검사를 해 보면 위상, 장상이 매우 개선되어 있음을 확인 할 수 있다. 이것은 동시에 몸 전체의 컨디션과 상태가 개선되었음을 의미한다.



## 하루 식사의 30%는 야채를 먹어라

### A. 야채류는 하루식사의 30~40%를 기준으로 섭취

- \* 콩류는 5%정도로 한다. 대두, 누에콩, 팥, 강낭콩, 땅콩류 등은 적당량이면 된



## 한방과 건강

다. 과식하게 되면 단백질이 장내에서 이상 발효하는 원인이 됨으로 식물성 단백질이라도 매일의 과식은 삼가야한다. 두부도 너무 많이 섭취하게 되면, 단백질 과잉이 되므로 주의하도록 하자.

- \* 과일은 5%정도로 한다. 과일류는 대량으로 먹을 필요는 없지만 하루에 2~3종류는 먹도록 한다. 특히 과일은 먹는 시간에 신경을 쓴다. 가장 좋은 시간은 아침 식사 30~40분 전, 저녁식사 후에는 삼가는 것이 좋다. 오렌지 등 과일은 과당에 의해 위안에서 발효되기 쉬움으로 장내에 가스가 발생하거나 방귀가 자주 나오거나 설사를 하는 사람도 있다. 과일주스류도 유당이 함유되어 있으므로 마찬가지로 지이다.
- \* 샐러드와 5~6종류의 온(溫)야채를 큰 쟁반 하나 정도 먹는다. 야채와 과일 주스를 먹는 것도 좋지만 그것만으로 야채나 과일을 먹지 않아도 된다는 생각은 하지 말아야한다. 가급적 자연형태 그대로 만든 샐러드나 살짝 데치거나, 2~3분 삶은 온 야채가 이상적이다. 필요한 양을 편하게 먹기 위해 온 야채를 권하지만, 효소를 취하기 위해서는 생야채가 이상적이다. 그러므로 매일 5~6종류의 샐러드와 온 야채를 큰 쟁반 하나 정도 먹는 것이 좋다.

## B. 동물성 식품은 1일 100g 정도, 생선으로 섭취

- \* 소 돼지고기는 월2~3회, 닭고기는 주 1~2회로, 동물성 식품은 10~15%로 고기보다 생선으로 취하도록 한다. 간단하게 말하면 동물성 식품은 1일 100g이면 충분하다.

인간보다 체온이 높은 동물을 먹으면 혈액이 끈적거리져 콜레스테롤이나 중성지방이 높아진다. 그러므로 소, 돼지, 염소, 햄, 소시지, 베이컨 등은 자주 먹지 말고 가급적 월 2~3회로 제한하는 것이 좋다. 특히 중고생들과 콜레스테롤, 중성지방, 요산치(尿酸値)등이 높은 사람은 주의할 필요가 있다.

지방이 적어 건강에 좋다는 닭고기이지만 조류의 체온은 약 40도 정도 된다. 주 1~2회 정도 먹는 것이 좋다. 나이가 젊은 건강한 사람이라면 계란은 하루 1개정도가 좋다.

- \* 생선은 통째로 먹을 수 있는 작은 물고기류가 이상적이다. 반대로 생선과 같이



체온이 낮은 동물은 EPA(에이코사펜타인산)와 DHA(도코사헥사엔산) 등의 지방산이 함유되어 있어 혈액을 깨끗하게 만들고 콜레스테롤이나 중성지방을 줄이는 역할을 한다. 어류는 통째로 먹을 수 있는 작은 생선이 이상적이지만 어육이나 패류도 좋다. 생선의 조리법으로는 가열하는 것보다 회와 같이 생으로나 생것에 가까운 상태로 먹는 것이 좋다.

### C. 탄닌산 함유는 1일 2~3잔 이상 공복에 마시지 않는다.

기호품은 먹어서 좋은 것과 어느 정도 제한해야 할 것이 있다. 예를 들면, 녹차, 중국차 등 탄닌산을 많이 함유한 차류의 경우 늘 마시면 카페인 등의 화학물질에 의한 악영향 이외에도 위의 점막이 현미경적으로 얇게 되는 만성 위축성 위염이 일어난다.

내 경험으로는 이 만성 위축성 위염이 진행되는 사람에게 위암이 많이 일어나는 것을 보았다. 50세 이상의 사람에게 90%이상 위축성 위염을 보이고 있지만, 미국인 환자들에게서는 20명에 1명도 볼 수가 없다. 아마 농약에 의한 영향이라고 하기 보다는 차에 함유되어 있는 탄닌산을 많이 취한 것이 만성위축성 변화의 커다란 원인이 되어 위암을 불러일으킨 것이 아닌가 한다.

요즈음 차에 함유되어 있는 카데킨 등의 항산화물질이 암 예방에 좋다고 하여 세계적으로 녹차가 유행하고 있다. 그런데 토후쿠(東北)대학의 의학부 쓰보노(坪野) 강사 등의 연구 그룹이 9년에 걸쳐 미야기(宮城)현의 40세 이상 남녀 2만6,000명을 대상으로 행한 추적조사 결과에 따르면 녹차를 하루 5잔 이상 마신 사람과 한잔 이하 밖에 마시지 않은 사람이 위암에 걸릴 확률은 같다고 한다.

이런 결과에 비춰볼 때, 위암 예방을 위해 많은 양의 차를 마시는 것이 효과가 있다고 생각되지는 않는다. 차를 즐기는 사람은 1일에 2~3잔정도 식사 때 마시도록 한다. 