



좋은 보조식품은 영양소의 소화나 흡수를 높여 노화나 질병을 미연에 방지하므로 성분을 알고 잘 사용하면 생활습관병의 예방이나 개선에 도움이 된다.

최근 들어 보조식품에 관한 관심이 많아져 집집마다 한 가지 이상의 보조 식품을 보관하고 있다. 미국에서는 국민의 반 이상이 비타민이나 미네랄제 등의 보조식품을 매일 먹고 있다고 한다. 우리나라도 별반 다르지 않다고 본다. 보조식품이라는 이름은 미국의 법률용어 ‘dietary supplement’ (음식물의 보충)에서 나왔다. 정제나 캡슐 등 의약품과 같은 모양을 으로 영양보급이나 건강의 증진 등을 목적으로 하는 식품을 말한다. 성분으로는 비타민, 미네랄,식이섬유, 효소, 효모류, 유산균류, 한약제류를 추출한 것들이다.

약은 효과가 있는 성분을 추출하거나 정제하여 만드는 것이므로 기본적으로 몸에는 이물질이 되며 때론 독이 될 수도 있다. 그러나 보조식품은 식품 또는 식품의 일부이므로 의약품보다 안전할 뿐 아니라 부작용이나 독성이 적다. 일정량 이상을 섭취하지 않는 이상 안심하고 먹을 수가 있는 것이다.

여러 가지 연구에 의하면 암이나 고혈압, 당뇨병, 심장병 등의 많은 생활습관병이 보조식품을 사용하는 요법에 의해 개선되거나 치료되었다고 한다. 우리는 비타민이나 미네랄의 활동에 관한 기본적인 지식을 알고 많은 보조식품을 이용해 면역력이나 자연치유력을 높이는 영양소를 충분히 취하는 것이 중요하다.

보조식품에서는 다음과 같은 효과를 기대할 수 있다.

- * 영양소의 소화 흡수를 높인다.
- * 활성산소를 억제한다.
- * 혈류를 좋게 한다.
- * 면역력이나 자연치유력을 높인다.

이러한 효과는 건강의 증진이나 질병 예방뿐만 아니라 장수로도 이어진다.

보조식품에는 실로 여러 가지가 있다. 한 예로 은행잎 엑기스를 들어 보자. 독일에서는 오래전부터 뇌경색 예방 치료하는 의약품으로 인가되어있으나 우리나라와 일본에서는 보조식품으로 사용하고 있다. 보조식품을 선택하는 경우에는 그 식품의 특성을 잘 알고 난후 자기에게 맞는 것인지를 확인하고 그 특성을 조합하여 상승효과를 얻을 수 있도록 하는 것이 중요하다.



보조식품을 고를 때는 다음과 같은 점에 신경을 써야한다.

- * 성분이 안전하고 부작용이 없는 가
- * 영양이나 유효물질이 충분히 함유되어 있는 가
- * 활성산소를 제거시킬 수 있는 힘이 강한 가
- * 자연식품이고 식이섬유가 풍부한 가
- * 칼로리가 낮은 가

보조식품을 잘 아는 의사 의료인 등과 상의하여 적절한 섭취방법을 택하는 것이 좋다. 또 보조식품은 종류에 따라 그 유효작용에 강약이 있다. 장점이나 단점 등을 포함하여 적절한 선택을 하지 않으면 안 된다. 단 급성 질병이 있다면 질병치료를 우선해야한다. 하나의 보조식품으로 유효작용 모두를 기대할 수 없다는 점도 고려해야 한다.

그러면 우리가 알고 있는 많은 보조식품 중에서 유용하게 사용할 수 있는 몇 가지를 소개 하겠다.



혈액을 좋게 하고 건망을 개선시키는 은행잎

은행잎에는 후라보노이드가 많이 들어 있을 뿐 아니라 그 효력이 좋은 것이 많이 함유되어 있다. 이들의 상승작용으로 체내의 혈액의 순환 특히 말초혈관의 혈류를 개선시켜 고혈압이나 당뇨병 등의 생활 습관병의 예방이나 개선에 효과를 발휘한다. 또 은행잎의 엑기스는 뇌혈관의 장애에 의한 뇌혈관성 치매의 예방 개선 효과도 있다. 한 가지 더 은행잎의 성분으로서 빼놓을 수 없는 것은 은행잎 특유의 긴코라이트라는 성분이다. 이 긴코라이트에는 알레르기 증상을 억제하는 효과가 있다.



장내의 유산균을 강화하는 유산균생성엑기스

장내 환경을 좋게 만드는 것이 건강 유지 증진에 얼마나 중요한지는 아무리 강조해도 지나치지 않을 것이다. 장내환경을 좋게 만들려면 장내에 100~120조 개나 살고 있는 장내세균의 균형을 맞추어야 한다. 장내세균에는 좋은 것과 나쁜 것이 있는데, 좋은 균을 우위의 상태로 만드는 것이 면역력을 높이고 변비나 생활 습관병 알레르기 암 등의 질병의 예방 개선으로 이어진다.

좋은 균의 대표적인 것이 유산균이다. 이 유산균을 증가시켜 장내를 좋은 균을 많이 만드는 역할을 하는 것이 유산균 엑기스이다. 유산균엑기스란 흰콩을 중심으로 한 식물성 단백질인데 16종의 유산균을 번식, 숙성시켜 몸에 좋은 특별한 성분만을 추출한 엑기스이다.

결국 유산균 자체가 아니라 유산균이 만든 유산균을 증식시키는 효과가 있는 엑기스인 것이다. 흔히 먹는 청국장 같은 끈적끈적한 것은 청국장 균의 분비물로 몸에는 매우 좋은 유산균생성엑기스인 것이다. 이 끈적끈적한 성분은 청국장이 썩는 것을 막고 청국장 균이 살 수 있는 환경을 만드는 것이다.

유산균 엑기스의 효과는 다음과 같다.

- * 유산균을 증가시켜 장내환경을 개선한다.
- * 소화 흡수가 좋아진다.
- * 나쁜 균을 억제한다.
- * 변이나 방귀의 악취를 없앤다.
- * 체내효소, 호르몬, 비타민을 만들어 그 활동을 활성화시킨다.
- * 간 기능을 촉진 개선시킨다.
- * 위내의 나쁜 균을 감소 또는 제거한다.



건강의 열쇠인 체내효소를 보충하는 현미발효식품

현미의 좋은 점은 알고 있어도 먹기 힘들다고 생각하는 사람은 현미를 원료로 해 발효시킨 현미발효식품이 좋다. 현미발효식품이란 현미를 발효 숙성한 것으로 몸에 소화 흡수력을 높이고, 발효에 의해 많은 효소나 아미노산, 비타민B군 등을 대폭 함유 하는 등의 장점이 있다.

보통 식품은 가열에 의해 효소가 상실되는데 효소를 보충 한다는 의미로서 적절한 식품이라고 할 수 있다. 활성산소를 제거시키는 생리활성효소가 풍부함으로 노화방지 역할을 할 뿐만 아니라 면역이나 치유력을 높여 생활 습관병의 예방이나 개선효과도 높다.

또 최근에 많은 연구에 의해 새로운 건강효과가 계속 밝혀지고 있다.

쥐를 통해 암의 발생원인인 유전자 손상을 막는 효과에 관한 연구에서는, 먹이에 현미발효식품을 첨가해 먹인쥐와 그렇지 않은 쥐를 비교한 결과 먹이에 현미발효식품을 먹인 쥐의 그룹의 유전자 장애가 현저히 낮았고 중성지방도 낮은 수치를 보였다.

또 다른 연구에서는 간염이나 간암의 예방 개선에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 간염을 일으킨 쥐를 두 그룹으로 나누어 통상의 먹이와 현미발효식품을 첨가한 먹이를 먹여 비교한 결과, 현미발효식품을 첨가한 먹이를 먹인 쥐의 간염 발병이나 사망 시기가 늦어진다는 것을 알 수 있었다.

현미발효식품을 많이 먹인 쥐일수록 그 효과가 높았다. 현미발효식품이 몸의 항산화작용을 높여 암이나 생활 습관병의 예방 개선에 도움을 주는 식품인 것만은 틀림없다.

또 다른 연구에서는 현미발효식품이 현재 심각한 문제가 되고 있는 다이옥신이나 농약 등에 의한 체내 오염을 개선하는 역할을 하고 있다는 사실이 밝혀졌다.

이렇게 좋은 현미는 어떤가 한번 알아보기로 하겠다.

쌀의 씨는 쌀눈 즉 배아(胚芽)이다. 이것이 있어서 쌀은 생명이 존재하며 씨라고 말할 수 있는 것이다. 그러나 백미에는 쌀눈이 없다. 쌀눈이 살아 있는 것은 현미 뿐

이다. 이처럼 현미는 생명체인 쌀눈을 가지고 있는 살아있는 쌀이며 변질되었거나 부패하지 않은 각종 영양소를 풍부하게 포함한 이상적인 인류의 양식인 것이다. 그래서 우리들 인류의 조상들은 현미를 비롯해서 배아를 가지고 있는 온갖 잡곡과 채소 과실 등을 먹으며 건강과 장수를 마음껏 누렸던 것이다.

현미의 섬유질은 암의 원인이 되는 담즙산을 분해하여 배설시키고 각종 발암물질과 유해물질이 장벽에 접촉되는 것을 막아 배설시키기 때문에 암의 예방과 치료에 절대적인 역할을 한다.

현미는 섬유질뿐만 아니라 단백질, 당질, 비타민 B1, B2, 미네랄 등 거의 모든 영양소를 골고루 함유하고 있으므로 현미를 꾸준히 섭취하면 장의 활동이 활발해지고 혈액이 맑아지며, 체질이 개선되어 암과 모든 질병을 치료하는데 반드시 섭취해야 할 식품이다.

현미는 혈당을 안정적으로 유지시키고 간장을 무리하지 않게 하므로 당뇨병을 예방 치료해 주며, 또한 콜레스테롤을 대변으로 배설 시켜 콜레스테롤을 낮춰주는 역할을 하므로 고혈압, 동맥경화 등을 예방치료해주며 두통, 기미, 탈항, 간질환, 담석증에도 유익하다.

- 현미와 백미의 건강, 질병 비교 -

	현 미	백 미
체질	약 알칼리성, 신진대사촉진 건강 체질로 유지	산성체질, 산성 혈액 피로누적
당뇨	비타민B1, B5로 당질의 완전대사촉진, 혈당 안정	크산츄레산 발생으로 당뇨병 위험
고혈압	중성 지방, 콜레스테롤 수치 저하	중성 지방, 콜레스테롤 합성으로 혈압 상승 유발
변비	풍부한 섬유질로 변비 해결	섬유질 부족으로 변비유발
암	쌀눈 속에 항암물질 함유	장내에서 발암물질 생성
해독작용	체내의 중금속 및 농약성분 제거	농약성분 배설 안 돼 체내잔류



- 현미와 백미의 영양 분석표 -

	비타민E	비타민B군	섬유질
현미, 배아	100%	65%	8%
현미피, 미강	0%	32%	71%
백미	0%	3%	21%
합계	100%	100%	100%

자료 : 농촌 진흥청 식품 분석표

이렇듯 우리 주위에서 항상 접할 수 있는 평범한 식품들이 적절히 효능에 맞게 섭취한다면 보다 건강한 삶을 영위하는데 큰 보탬이 되리라고 본다. 🍵

