

酸 및 알칼리性 食品

編 輯 部

사람이 건강할때의 血液은 弱알칼리性을 띠고 있다. 이때의 PH(수소이온농도)는 7.4정도이고 만일 체내에 어떤 이상이 생겨 PH 7.2이하로 떨어지면 애시도시스(酸血症) 상태를 나타낸다.

질병에 감염되는 원인으로 세균이나 바이러스와 자극등 外因에 의한 것 외에 병이 일어날 수 있는 소지 즉 체액의 산성화를 주요 요인으로 꼽고 있다. 이같은 체질의 산성화 또는 알칼리성화를 좌우하는 중요한 요소가 식품의 성질이다.

산성식품은 백미를 비롯해 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등 육류와 달걀노른자위, 버터, 치즈, 오징어, 잉어, 장어, 가다랭이, 전복, 새우 등 어류, 빵등 밀가루 음식, 맥주 소주, 청주, 술종류 등으로 대부분의 맛있는 음식이 이에 속한다. 알칼리성 식품은 과일, 야채의 대부분과 미역, 다시마 등 해조류 우유, 송이버섯, 감자, 고구마, 콩, 팥, 식초, 달걀흰자위, 두부, 단무지, 술종류 중 포도주, 코피, 홍차, 등이다.

주요식품의 산 알칼리度를 보면(+)는 알칼리度, (-)는 酸度

미역 +15.6, 다시마 +14.4 시금치 +12.0수박 +9.4, 당근 +8.32, 호박 +5.8, 달걀흰자위 +4.8, 오이 +4.6, 된장 간장 0, 완두 -1, 전복 -1.8, 미꾸라지 -3.4, 오징어 -4.8, 쇠고기 -5, 돼지고기 -5.6, 뱀장어 -6.6, 보리 -6.8, 닭고기 -7.6, 백미 -11.67, 달걀노란자위 -18.08, 등이다.

일반적으로 20~30리 길을 걸거나 이삿짐을

옮기는 정도의 일을 했을 때는 체액이 산성으로 변하지만 건강한 사람이라면 곧 조절되고 하루 밤을 자고나면 체액이 PH7.4의 약 알칼리성으로 회복된다. 그러나 계속 과로하여 피곤한 사람과 산성음식을 많이 먹는 사람, 질병이 있는 사람은 얼마간 쉬어도 체액이 산성 그대로 남아 있다.

복잡한 생활을 하는 셀러리맨을 비롯한 도시인들은 스트레스, 잠음, 운동부족, 대기오염, 日光부족, 불안, 식품첨가물 및 약물 과용으로 산성 체질이 많은데다 음식등 산성식품의 과식으로 체액이 더욱 산성화기 쉽다. 체액이 산성화하면 우리몸은 자연적으로 약알칼리성으로 되돌아가려는 조절작용을 하게 된다.

이같은 酸中和작용의 주역이 칼슘이다. 산성식품을 지나치게 많이 섭취하면 체내에 산이 과도하게 형성돼 중성으로 돌아가려면 칼슘이온을 소비하므로 많은 칼슘이 필요하게 된다. 미역, 다시마, 우유, 녹황색식품 등 알칼리식품의 섭취가 권장되는 주요원인이 여기에 있다. 체질이 과도하게 산성화돼 있는 사람이 弱알칼리성으로 돌아가려면 풍부한 알칼리식품을 포함한 균형있는 식사, 적당한 운동, 건전한 생활태도 등이 필요하다.

알칼리성분을 충분히 섭취해야 한다고 강조되고 있으나 이는 어디까지나 40대 이후 중년에 특히 적용되며 어린이는 물론 성인도 풍부한 단백질을 포함한 각종 영양분을 골고루 섭취해야

<7P.에 繼續>

出血 等이 共同作用하는 관계로 해석된다.

3. 冠狀動脈血栓症, 心筋硬塞의 症狀

운동作業中보다는 安靜中에 또는 睡眠中에 發作한다. 이점은 狹心症과 다르다. 輕度の 胸內不快感, 惡心, 嘔吐 속크發作으로 始作한다. 過去에 狹心症發作이 있던 者가 硝酸鹽으로도 진정되지 않는 疼痛이 30分以上 계속되고 그 疼痛의 程度가 只今까지 경험하지 못한 激痛일 때에는 冠狀動脈 血栓症, 心筋硬塞으로 判斷된다.

疼痛은 전디기 힘들 정도이며 환자는 가슴을 움어 문질고 전전반칙하며 좌불안석하고 그 아픔은 바늘로 찌르고 가슴이 찢어지고 火箸로 찌르고, 경련성이며 질식할 것 같다는 등의 表現으로 形容한다. 胸骨部, 오목가슴, 心臟前部에서 시작한 疼痛은 兩側어깨 上肢, 耳後部등으로 放散한다.

其他 呼吸困難, 胃腸症狀이 있으며 患者는 頻死感공포, 高度의 無力感, 운동不能, 血壓降下失神 등의 증세가 있다.

4. 冠狀動脈血栓症, 心硬塞의 豫後와 經過

個個의 症例의 經過를 豫見하기는 매우 어렵다. 初期發作이 가벼운데 死亡하는 수도 있고 反대로 重症發作이 生命을 救하는 例도 있다. 그러나 대개 發作이 重하면 豫後도 不良하며 死亡한다.

<12p.에서 繼續>

함은 물론 체질이 산성인 사람은 피부에 광택이 없고 주름살이 많으며 운동을 조금만 해도 피로하기 쉽고 고층건물 계단에 오르면 숨이 차며 대개 배가 나오는 등 비대한 경우가 많고 걸음 걸이 행동 등이 느리고 질병에 걸리기 쉽다. 때문에 도시인일수록 푸른 야채와 해조류 등을 많이 먹는게 좋다.

건강한 사람은 체액의 PH 7.4를 항상 유지하

死因은 1個月 以內에 死亡하는 것은 心不全 4.8%, 急死 26.3%, 虛脫 22.1%, 1個月 以上 生存하는 者는 새로 發生한 硬塞 38.7%(再發), 心不全 20.4%, 心臟外의 他疾患 5% 等이다.

IV. 冠狀動脈性 心疾患의 豫防對策

狹心症, 冠狀動脈血栓症, 心筋硬塞 등의 心臟 疾患豫防에서 가장 重要한 事項이 動脈硬化症, 高血壓의 豫防이다.

1. 高血壓, 狹心症의 遺傳關係가 있는 家族間의 結婚을 피한다.

2. 早期發見, 早期治療: 定期的 健康診斷을 實施하여 腎炎, 妊娠腎, 腎盂炎 等を 早期發見하고 尿檢査와 血壓測定을 定期的 檢査에서 必須의 檢査로 하여야 할 것이다.

3. 重症化防止: 血壓測定, 蛋檢査에서 異常이 發見되면 專門醫에게 相談하여 精密檢査를 받고 重症化 防止에 힘써야 한다.

4. 食生活管理: 脂肪섭취 制限, 食鹽섭취 制限을 하고 有所見者는 低鹽, 低카로리, 食餌療法 을 實施한다.

5. 基礎疾患의 豫防과 治療: 梅毒, 甲狀腺疾患, 류마치스 疾患等의 發病을 豫防하고 發病하면 早期에 完全치료 하여야 한다.

6. 禁煙: 담배를 삼가하여야 한다. 특히 高血壓患者는 철저한 禁煙이 요망된다.

고 만일 어떤 原因으로(식품, 질병등) PH가 7.5로 될 때에는 소변은 PH 7.7로 심한 알칼리성이 되고 PH가 7.3이하로 약간만 낮아져도 소변은 PH 5.2의 심한 산성이 되어 혈액과 체액의 PH는 항상 PH 7.4로 유지한다. 이 조절작용이 잘 되지 않을 때는 酸毒症이 생겨 중대한 結果를 초래한다.