

# 重點을 알아본다

성도 하여야 할 것이다.  
무조건 매질한다고 해서 해결될 일이 아니다. 우리들은 이러한 문제에 있어서도 思考의 先進化가 필요하다. 그리고서 두번째로 해서 좋은 것도 없다. 지혜와 인내를 가지고 하나씩 해결해 나가는 슬기가 필요할 것이다.  
건강식품을 약도 아니고 식품도 아닌 상태의 사생아로 방치하여 무법자가 되게 하기 보다는 일정한 호적에 등재해

되는(株) 玄米酵素의 제품에는 영양분석 표와 나란히 農藥및 첨가물증명이 붙어 있는데 우리나라에선 그러한 것이 보이지 않는다.  
건강식품의 제조에 있어서도 만성독성의 문제는 여전히 개재될 수 있다는 것은 앞으로 철저히 규명되어야 할 과제이다.  
건강식품에 있어서 수입이나 기술제휴의 문제도 재고할 필요가 있다고 본다.

## 美農務省의 國民營養調查結果 올바른 食生活 改善으로 心臟病 25%, 糖尿病 50%, 肥滿症 80%, 癌 20% 減少

놓고 법질서를 존중하게 만드는 편이나 될 것이다.  
그리고 훌륭한 건강식품을 값싼 국산 원료로 많이 만들어 국민건강에 이바지할 수 있도록하며 또한 그것이 저렴한 가격으로 유통될 수 있도록 하고 소비자가 올바르게 선택할 수 있게 하는데 필요한 제반 치닥거리를 전문적으로 맡아하는 기관의 설치가 아쉽다.  
이러한 문제를 전문적으로 분석하고 연구하고 계몽하며 교육하는 대행기관의 설치가 있어야 할 것이다. 그것도 새로마련할 필요가 없이 기존의 기구나 단체에 맡겨 소임을 다하게 한다면 훌륭하게 수행될 가능성이 있다.  
이러한 작업이 시급한 것은 건강식품이 위생상의 문제, 安全性의 문제가 따르는 것이고 또한 이것은 국민건강과 직결되는 중대한 문제이기 때문이다.  
건강식품에 속하는 것들은 대부분이 영양이 풍부한 것이므로 細菌의 좋은 배지가 된다. 그러므로 제조공정에 있어서 각별한 주의가 필요하고 엄격한 기준이 요망되는데 현실은 이러한 일들이 도외시되고 있다.  
포장에 있어서도 불포화지방산이 풍부한 소맥배아, 레시틴, 대두제제, 들깨제제 등은 진공포장이나 질소충전으로 불포화지방산의 過酸化를 방지하는 장치가 되어 있지 않으면 오히려 건강을 해칠 우려가 있는 것이다.  
안전성의 문제에 있어서도 우려되는바 크다고 보아야 한다. 식품이란 특권 때문에 의약품의 경우에 있어서 엄격히 다루어지는 안전성여부가 소홀히 되는 수가 있다.  
원료자체에 이미 중금속이나 기타 유독물질이 오염되어 있을 가능성이 많은 건강식품도 있는데, 이러한 식품의 장기복용시에 일어날 수도 있는 만성중독의 문제를 신중히 고려할 필요가 있는 것이다.  
우리나라에 있어서는 동물실험이 아직 구체적으로 제도화 되어 있지 않은 상태에서 다만 외국의 문헌에 따라 판단하는 경향이 있는데 이러한 것은 크게 잘못된 것이다. 왜냐하면 토양에 잔류되어 있는 중금속의 수치도 나라마다 다르고 또한 농약의 살포량도 다르기 때문이다.  
비근한 예로 일본의 북해도에서 생산

단순히 소비자들의 의제선호 경향에 부응하여 국내생산이 바람직한 것에 귀중한 외화를 낭비하는 것도 문제려니와 국내기술수준으로도 충분한 부문에 엄청난 보열티를 지불하면서 까지 외국의 기술제휴라는 헛말을 붙여야 속이 시원하다는 논리는 이해할 수가 없다.  
국내에도 훌륭한 학자와 기술자가 있

그렇다면 굳이 선진국에서 한물간 것들을 들여다 팔 필요가 없지 않겠는가.

### 우리는 무엇을 할 것인가?

건강식품의 시장이 넓어 갈수록 넓어질 것은 역사적인 필연인 것 같다.  
공해를 뿜어내는 굴뚝의 수가 늘고 화학약품의 수요가 늘수록 건강산업은 번창할 것이다.  
우리나라의 경우는 이제 막 걸음마를 시작한 단계라고 말할 수 있겠다. 우리는 이러한 시점에서 외국사람들이 겪은 시행착오를 되풀이 해서는 안되겠다. 그러기 위해서는 행정적 학계의 적극적인 지원이 요청되고, 업계에 종사하는 사람들의 높은 지성과 양식이 필요하다. 뿐만 아니라 소비자의 의식개혁도 무엇보다도 중요하다. 바로 알고 바로 먹는 지혜가 필요하다. 선불리 돈으로 건

로 품질의 향상을 기대할 수 있게 될 것이다.

품질의 향상은 만드는 사람만의 책임에 속하는 일이 아니다. 지도하고 감시하는 사람들 그리고 소비자가 다 함께 노력할 때에 가능한 일일 것이다.  
현재 시중에 유통되고 있는 건강식품 가운데에는 엄밀하게 판단한다면 건강을 위해 먹어서는 안 될 것들도 얼마간 있다는게 사실이다. 공격적인 발전을 위해서는 몇번이고 홍역을 치를 수도 있는 문제이나 이런 것은 미리 예방하는 조치가 아쉽다.  
이러기 위해서는 바로 그러한 일들을 야하는 자리에 계신 분들이 충분하고도 될 한다.  
앞으로는 이러한 일들이 재연되어서는 안 되겠다. 미리부터 충분한 검토가 있어서 예방에 힘쓸 것이다.

해박한 지식을 쌓아야 한다는 것이다. 아이들이 먹는 과자나 인스턴트식품에 잔류 발레가 있는 것이 발견되면 크게 뉴스거리가 된다. 그런데 「영양등식품」이라고 규정된 건강식품에 중금속이나 유독성 농약성분이 들어 있거나 세균이 허용기준을 넘어섰다고 해도 별로 맞는 사람이 없다는 사실이 어쩌면 하나의 특권(?) 인지도 모르겠다.  
대장균이 우글우글하기 때문에 잠정적인 영업정지처분을 내려놓고도 시중에 유통되는 것을 수거하거나 이를 소비자에게 공지하는 일을 게을리하거나 외면한 당국의 처사를 어떻게 해석해야 옳겠는가?

항간에는 이러한 이해할 수 없는 일들에 대한 속닥속닥이 파다하다.  
건강식품에 대한 주된 고객이 삼과죽음의 기로에서 해메는 환자들이었다는 점을 한시라도 잊어서는 안 되겠다.  
요즘은 마치 옥수수 튀기듯 건강식품의 핫점을 두들기고 있다. 마치 장난기 어린 아이들의 놀음과도 같다고 서운해하는 소비자들의 주눅이 있다.  
누가 무엇 때문에 외화를 낭비하도록 내버려 두었으며, 또 학자들 전문가들은 어째서 무엇을 하였길래 눈가림을 하고 있었다는 것인지 도시 모를 세상이라고

제가 암에방의 조건이 될수도 있다.  
동물실험에 의하면 코엔자임 Q가 암에 방의 효과가 있으며 腫瘍組織을 축소시킨 예가있다고 한다.  
운동중에 胸痛을 호소하거나 심할경우 심할하는 일이있는데 이때 비타민 E도 유효하나 코엔자임 Q의 투여가 즉효적이라고 한다. 이러한 胸痛은 돌연사에 이어지는 가능성이 있으므로 안심은 금물이다.  
코엔자임 Q는 幽槽溝의 특효약으로도 되는데 크레브스·사이클에선 구연산이이 소구연산으로 변화되지 않으면 안되는데 코엔자임 Q는 이 대사의 補酵素로 되어 있다. 코엔자임 Q가 부족하면 이과정의대사가 저해되어 幽肉속에 구연산이 고인 다. 이것이 자극을 주어 염증을 일으키며 이 구연산에 의해 치근이 손상될일 계된다.  
구연산은 「구연산·사이클」이라고 불려지는 크레브스·사이클의 中間生成物인데 코엔자임 Q의 존재하에서만이 비로소 에너지원으로 되는 것이다.  
이렇게 생각할때 요즘 시중에 범람하고있는 소위 산성체질을 고친다는 구연산제제를 먹고 에너지 발생을 촉진시킨다는 발상도 코엔자임 Q의 존재가 없이는 그림의 떡이 될것이다.

## 캐나다政府선 「心臟病을 豫防하는 食生活」家庭에配布 日本 厚生省은 「건강아줌마」라는 食生活계몽반 組織

으며 게다가 풍부한 원료공급도 가능하다. 이제 우리나라도 건강식품의 수출이란 문제를 연구할 단계가 왔다고 생각된다.  
우리나라는 적어도 건강식품의 원료라는 점에 있어서는 자원이 풍부하다고 볼 수 있다. 그리고 이를 가공하는 기술에 있어서도 충분한 수준에 도달해 있다고 본다.

강을 살 수도 있다는 위험한 생각을 가져서는 안 되겠다. 또한 그렇게 밀도 높 거짓선전도 해서는 안 되겠다.  
그리고 계몽이나 행정적 지도 없이 파 구 때려잡는 식의 규제도 있어서는 안 되겠다. 하루 속히 건강식품의 건전한 발전을 위한 행정적 제도적 장치가 마련 되어야 하겠다. 이러한 발전을 위해서는

모든 사람들이 합심해서 노력하여야 한다.  
의약품의 경우와 마찬가지로 건강식품에 있어서도 규격기준이 마련되어 생산에서 판매에 이르기까지 소비자가 안심하고 사 먹을 수 있는 날이 와야겠다.  
그리고 건강식품도 의약품과 일반식품의 언저리에서 방황하는 迷兒의 처지를 벗어나 의젓한 품격을 갖추게 될때 바

### < 10 면에서 계속 >

◇유비퀴논 (Ubiquinone)  
미토콘드리아의 電子傳達系의 구성성분으로서 플라빈 酵素, 非鐵 (Hem) 鐵로부터의 전자를 수용해서 치토크롬 B (Cytochrome B) 에 전내주는 역할을 하는 유비퀴논은 비타민 E, 비타민 K와 유사한 물질이기 때문에 비타민이라고도 할 수 있겠으나 체내에서 합성되는 물질은 비타민이 아니라 원천에서 보면 비타민이라고 할수는 없을 것이다. 그런데 여기서 유비퀴논의 중요한 역할이 補酵素란 점에서 비타민과 같이 취급되고 있다. 그래서 유비퀴논을 코엔자임 Q (Coenzyme Q) 라고 부르고 있다.  
코엔자임 Q가 補酵素로서 역할을 하는 장소는 주로 미토콘드리아 (Mitochondria)이다. 이것은 세포내에서 에너지를 발생하는 공장에서 코엔자임 Q가 부족하면 에너지 생산이 떨어지게 된다.  
대량의 에너지를 필요로 하는 기관은 심장인데 코엔자임 Q의 부족은 즉시 심장기능에 영향을주어 심장의 수축력을 저하시키고 그것은 정상적인 박동을 불가능하게 하는데 이것이 이른바 不整脈을 일으키는 원인이 되고있다.  
코엔자임 Q가 체내에서 합성될때 비

타민 E가 원료된다. 그리고 생체가 포도당이나 지방산의 산화에 의하여 에너지를 발생하는 代謝에 있어서 코엔자임 Q를 복용하면 심근이나 골격근의 기능이 좋아진다. 심장의 박출량이 증대되어 호흡곤란, 동맥경의 증세가 개선된다.  
不整脈을 일으키는 심장은 기능이 완전히 못하다고 할수있다. 그런 의미에서 부정맥은 心不全증상의 하나로 간주된다. 이러한 환자에 코엔자임 Q를 투여하면 心不全에 수반되는 자각증상뿐만 아니라 부종, 肝비대, 폐혈등도 서서히 해소된다고 한다.  
나이를 먹어감에 따라 코엔자임 Q의 생산이 줄어들고 따라서 심장기능이 저하되는데 이럴때 코엔자임 Q의 원료인 비타민 E나 코엔자임 Q를 보급하는것은 의의가 있다고 할수 있을것이다.  
유비퀴논은 비타민 E에 필적하는 강력한 抗酸化作用이 있다. 아라키돈酸 (Arachidonic acid) 에 대한 自動酸化에 대해서는 비타민 E와 사실상 동등한 효력이 있다고 한다.  
에너지 생산과정은 미토콘드리아 안에서 크레브스·사이클에 의하는데 이과정은 有酸素의 好氣的解糖이다. 그런데 암세포는 嫌氣的解糖의 형태를 취하고 있으므로 이 嫌氣的解糖을 회피하는 일자

타민 E가 원료된다. 그리고 생체가 포도당이나 지방산의 산화에 의하여 에너지를 발생하는 代謝에 있어서 코엔자임 Q를 복용하면 심근이나 골격근의 기능이 좋아진다. 심장의 박출량이 증대되어 호흡곤란, 동맥경의 증세가 개선된다.  
不整脈을 일으키는 심장은 기능이 완전히 못하다고 할수있다. 그런 의미에서 부정맥은 心不全증상의 하나로 간주된다. 이러한 환자에 코엔자임 Q를 투여하면 心不全에 수반되는 자각증상뿐만 아니라 부종, 肝비대, 폐혈등도 서서히 해소된다고 한다.  
나이를 먹어감에 따라 코엔자임 Q의 생산이 줄어들고 따라서 심장기능이 저하되는데 이럴때 코엔자임 Q의 원료인 비타민 E나 코엔자임 Q를 보급하는것은 의의가 있다고 할수 있을것이다.  
유비퀴논은 비타민 E에 필적하는 강력한 抗酸化作用이 있다. 아라키돈酸 (Arachidonic acid) 에 대한 自動酸化에 대해서는 비타민 E와 사실상 동등한 효력이 있다고 한다.  
에너지 생산과정은 미토콘드리아 안에서 크레브스·사이클에 의하는데 이과정은 有酸素의 好氣的解糖이다. 그런데 암세포는 嫌氣的解糖의 형태를 취하고 있으므로 이 嫌氣的解糖을 회피하는 일자

자연식품의 건강을 위한... (Vertical text on the left margin)

廣生... (Vertical text on the bottom left margin)

# 다이어트 食品 DIET FOOD

- ☆ 肥滿은 壽命을 단축시킵니다.
- ☆ 肥滿은 成人病의 중요한 원인을 이룹니다.
- ☆ 肥滿은 약으로는 해결되기 어렵습니다.
- ☆ 海조만난은 위에 포만감을 일으켜 과잉섭취를 방지하여 비만을 예방합니다.
- ☆ 海조만난은 Cellulose가 장의 연동운동을 촉진시켜 변비를 해결합니다.
- ☆ 海조만난은 식사제한없이 배고픔을 느끼지않고 살이 빠지게 합니다.

가장 이상적인 비만대책은 억지로 절식하지도 않고 마음대로 먹으면서 체중을 줄이며 또한 영양의 밸런스를 잃지않게 하는 방법일 것입니다.

제조원 : 영동식품 서울 강남구 반포 본동 반포상가 APT H동215호  
전화 : 590-1146 · 532-3329

## 해조만난

글루코만난	Glucomannan
갈락토오스	Galactose
알긴산	Alginic acid
칼슘	Calcium
요오드	Iodine
철	Iron
마그네슘	Magnesium
칼륨	Potassium
망간	Manganese
크롬	Chromium
아연	Zinc
셀레늄	Selenium
동	Copper
클로로필	Chlorophyll
베타카로틴	β-Carotin
캐비틴	Cabitan

◇...「장래 언젠가는 때가 오면 20세기는 醫學의 歷史上 암흑시...◇  
 ◇...대였다고 역사에 기록될 것이다」-이것은 미국의 저명한 영양...◇  
 ◇...학자이며 생물학적치료법의 개척자인 파아보·에어롤라(Paavb...◇  
 ◇...Airola)의 설규다. 그는 질병에 대한 20세기의 사고방식은 마...◇  
 ◇...치 원시적인 부두교도들의 생각과 비슷하다고 지적하였다. 단지...◇  
 ◇...차이점이 있다면 그것은 부두교도들이 말하는 악령이 오늘날엔...◇  
 ◇...세균, 박테리아 그리고 바이러스가 되어 불운한 인간을 습격한...◇  
 ◇...다는 점 뿐이다. ...◇

현대에 사는 우리들은 병이란 나쁜 악령같은 세균이나 바이러스가 돌아다니면서 건강한 사람을 침략하는 것이라고 생각하고 있다. 그러므로 현대의 의학자는 이 세균이나 바이러스와 같은 침략자를 약병이나 주사침으로 죽여서 죄없는 희생자를 악마의 습격으로 부터 구해내는 일을 하고 있다.

그러나 새로운 혁명적인 의학에서는 이와 같은 병에 대한 파스퇴르개념과 藥物投與에 의한 치료법에 異議를 제기하고 있다.

이 새로운 개념에 의하면 병에 걸리게 되는 가장 큰 원인은 세균이나 바이러스 때문이 아니라, 병에 걸리게 된 사람의 잘못된 식생활습관이나 정서적 환경 즉 스트레스에 의하여 저항력이 약해진 까닭이라는 사실을 기초로 하는 것이다.

세균이나 바이러스라는 것들은 그 최후의 단계에 있어서 이미 자연의 질서의 한 부분으로서 생존할수 없게 된 유기체를 다시 흙으로 환원시키기 위해서 등장하는 것에 불과한 것이다. 이것이자 연의 법칙이다.

세균은 우리들의 생활주변에 어디든지 존재하며 살아 있는 신체조직의 어느곳에도 잠재해 있다. 그러나 신체의 조직체가 정상적인 건강상태에 있고 저항력을 가지고 있으면 이 세균은 전혀 무해하지만 그 생명의 근원인 저항력이 쇠퇴되면 세균은 곧 그 주인의 조직속으로 침입하여 그것을 파괴하는 것이라고 생각하는 것이 간추린 파아보·에어롤라의 주장이다.

外在的原因 보다는 內在的原因 그리고

을 늘리고 거기에 큰 예산을 투입하였으나 이것은 잘못된 것이었다. 앞으로는 국민 한사람 한사람에게 식사개선에 의한 예방을 호소하고 그것을 추진하는 방향으로 정책을 전환하지 않으면 안된다」고 하였다.

실제로 캐나다 정부는 매일 각 가정에 「심장병을 예방하는 식사법」 등의 책을 집합별로 계속하여 보내주고 있다는 것이며, 일본 후생성에서는 작년부터 6년계획으로 매년 8만명씩 모두 48만명의 「건강아줌마」라는 식생활계몽반을 양성하여 국민의 식생활개선을 계몽지도하여 성인병의 예방에 힘쓰고 있다고 한다.

세계의 진보적인 의학자와 영양학자 그리고 생명과학자들은 오늘날 성인병을 수습이나 약으로 고치지 못하는 이유들이 것이 오랫동안에 걸친 식생활의 잘못에서 오는 이른바 食源病이기 때문이라는 견해를 지지하고 있다.

이러한 혁명적인 사고방식은 1978년에 공개된 美國上院의 營養問題特別委員會의 보고서에 집약되어 있다.

**現代의 食生活樣式으로 本 食生活改善의 限界點**

동물은 채집가능한 범위내에서 자연의 食物을 자연 그대로 섭취하고 있다. 인간도 불을 발견하고 도구를 만들어 내기까지는 마찬가지였다.

인간의 식생활을 특징지우는 제거와 첨가는 원시시대로부터 현대에 이르기까지 그 정도의 차이와 자연성의 차이만을 고려해 볼지 않는다면 적어도 불과 도구를 발견한 이래로는 마찬가지일 것이다.

# 健康食品...그런

그러므로 자연식이란 소박한 의미에서의 食物의 自然性이 아니고 公壽時代에 살아남기 위한 身體의 自然性을 보장하는 그러한 食生活의 패턴을 의미하는 것이어야 하는 것이다.

그러한 목적을 이루는 일에 도움이 되는 영양학적으로 고려된 영양보조식품을 이룩하여 자연건강식품이라고 할 수 있을 것이다.

공해의 범람과 현대인의 복잡한 생활 구조하에서 자연의 섭리에 입각한 생물학적 식생활개선이란 일정한 한계가 있음을 부인할 수 없을 것이다. 자연건강식품의 영양보조식품으로서의 必然性과 當爲性에 대해서는 두말할 나위가 없다고 생각된다.

다만 그것이 바르게 인식되고 훌륭하게 만들어져야 하며 누구나 손쉽게 이용될 수 있게끔 저렴한 가격으로 유통되어야 할 것임은 물론이다.

그런데 현실은 그렇지 못하다는 데에 문제가 있다.

**事大主義와 黃金萬能풍조**

나라마다 민족마다 그 식생활의 양상이 다르다는 것은 건강식품의 경우에도 고려되어야 할 문제일 것이다.

미국인은 육류의 과다섭취로 인해 주로 심장의 관상동맥에 죽상경화과와서 심근경색을 잘 일으키는 반면에 식염의 섭취가 많고 단백질의 섭취가 부족한 한국인의 경우 선유성경화로 인한 뇌졸중을 일으키는 율이 높다.

또한 유목민족의 후예인 미국사람들은 우유의 소화가 용이하고 위액의 산도가

용한 만병통치이론을 일본책에서 배워가지고 대중건강잡지와 전파매체를 통해선전하는 바람에 서울 장안이 온통 자석장사로 붐비게 되었는데, 그 엉터리 이론 때문에 적지않은 사람들이 돈 버리고 병 얻었다는 후문이다.

호흡기점막을 손상시키고 압도 유발하는 오존을 발생하는 장치를 선전하는데에도 현직 교수가 돌리리를 썼다.

역사적으로 한 시대의 사회적 타락에 대한 최후의 보루는 학계이며 그 주인공은 학자이다.

無名人들이 艱難辛勞 끝에 이룩한 건강자위운동의 유산을 일부 무책임한 학자나 전문가들이 짓밟는대서야 말이 되겠는가?

설령 일부 한탕주의에 눈이 어두워진 사람들이 성분분석표를 위조하고 여러단치성질환에 100%의 치유율을 보장한다고 우긴다해도 그것을 나무래야 할 선비들이 아니겠는가?

적어도 건강식품을 생산하거나 수입및 판매하는 사람들은 사치품을 취급하는사람들이나 농약을 뿌린 것을 스스로는 먹지않고 시장에 내다 파는 농사꾼과는 무엇이 달라도 달라져야 하겠다.

일이 이름 된다면 한 쪽만 닦할 일도 아니다. 수요가 공급을 능는다는 평범한 경제이론을 들먹일 것도 없을 것이다.

외제라면 사족을 못쓰는 소비자들의 잘못된 의식구조 그리고 무엇이든 돈으로 해결될 수 있다는 황금만능 풍조가 문제일 것 같다.

돈으로 건강을 살 수 있다는 생각은

## 成人病은 그릇된 食習慣, 情緒的, 環境 및 스트레스에서 起因

세균이나 바이러스 보다는 食事와 정서의 내용에 역점을 두는 이러한 사고방식은 세균성질환에 대신하여 엄습해 온 성인병의 대책을 수립하는데 기여할 수 있다고 생각되는 것이다.

의료보험카드나 예방접종만은 생물계에 존재하는 전문학적인 세균, 박테리아, 바이러스의 침략으로 부터 신체조직의 건강을 지킬수 없다는 것은 차츰 명백해지고 있다. 뿐만 아니라 세균이나 바이러스가 아닌 원인으로 부터 오는 代謝性疾患과 조직의 退行變性의 예방이라는 점에 있어서는 더욱 설실한 문제로 대두되고 있는게 현실이다.

미국 농부성이 시행한 대규모의 국민 영양조사로 밝혀진 바에 따르면 올바른 식생활의 개선으로 심장병의 25%, 당뇨병의 50%, 비만증의 80%, 암의 20% 정도를 줄일 수 있을 것이며, 이렇게되면 의료비는 3분의 1이나 절약될 것이라고 한다.

이 말은 바꾸어 생각하면 현재까지를 지못한 식사를 하고 있었기 때문에 걸리지 않아도 될 질병에 걸려들고 있다는 것이다.

캐나다의 마크·라론데 보건성장관도 식사에 의한 질병의 예방을 강조하여 「지금까지 우리나라의 정책은 의사와 병원

이러한 특징이 과학기술의 발달과 생활구조의 복잡성에 따라 점차로 심해져가고 반자연적인 것으로 변화되어 가고 있다.

인간은 과학기술의 발달에 힘입어 능률과 안이함을 추구하면서 음식물에서 섬유질과 비타민·미네랄등의 값진 영양소를 제거하기 시작하였고 반면에 수를 빼아릴 수 없을 정도의 각종 화학첨가물을 가하기 시작하였다.

어느모로 보나 자연의 속성을 유지하고 있는 음식물은 찾아보기 힘들게 되었다.

그런데 문제는 이러한 식생활환경의 변화가 인간이 환경의 변화에 적응할 수 있는 생물학적 능력이란 점에서 불패진화의 역사에 조명하면 적자생존이 불가능할 정도의 급격한 변화라는데 있다.

식생활개선을 자연의 섭리대로 살던 과거의 수준으로까지 되돌린다는 것은 무모한 일이며 또한 달성될 수도 없는 목표인 것이다.

현대에 사는 우리가 할 수 있는 일이란 가급적 자연성을 손상함이 없이하고 반자연적인 첨가물을 더하지 않는 것이며 또한 손실된 만큼의 것을 보태주고 첨가물로 인한 부조화를 막는 일에 머리를 쓰는 것이다.

높은 편이나 농경민족의 후예인 한국사람들은 응유효소인 레닌이나 갈락타제가 적어 우유의 소화가 쉽지않고 위액의 산도가 낮은 편에 속한다.

건강식품에 있어서도 그것을 먹는 사람들의 생리적 여건을 고려해야 하겠는데, 무조건 선진국에서 인기가 있는 것이면 다 좋은 것으로 생각하여 귀중한 의화를 낭비해가면서 수입하거나 모방하는 태도는 고쳐져야 하겠다.

그리고 건강식품의 제조나 소비에 커다란 영향을 미치고 있는 요인의 하나인 의학적 견해에 있어서도 외국의 유행을 그대로 따라가는 무비판적인 수용 태세는 금물이다.

현재 우리나라에는 누구나 가져다 싶었는지 酸性體質論이 판을 치고 있으며 모든 성인병의 원인이 체질의 산성화에 있다고 우겨댄다. 그래서 알칼리성食品으로 中和하면 저절로 낫는다는 위험한 算術的 思考方式이 어느새 정설로 믿어지는 풍토가 되고 말았다.

그리고 건강식품이나 건강문제에 대한 전문적인 지식을 가졌다고 자부하는 일부 학자나 전문가들도 가끔 무책임한 발언을 하여 소비자들끼리 갈피를 잡지 못하게 하고있다.

藥學을 전공한 어느 教授는 자식을음

금물이다. 그리고 국산에 대한 필요이상의 불신과 열등의식, 이런것들이 하잘것없는 것들에 귀중한 의화를 낭비하도록 유인하는 요소들이다.

소비자들이 사이비학자나 거짓 선전의 유혹에 대해 면역을 가질때만이 스스로의 권익을 지킬수 있을 것이다.

이러한 제반 모순은 단순히 고발조치라는 간편한 무기탄으로는 개선되기 어렵다고 봐야할 것이다. 다만 철퇴를 내리는 것으로 할 일을 다 했다고 생각하는 안이한 태도만으론 건전한 풍토를 조성할 수 없는 것이다. 보다 진지하게 연구되어야 할 과제인 것이다.

**行政的 制度的 裝置의 必要性**

외국의 예를 보건대 건강식품의 건전한 발전은 처음부터 바로 잡지 않으면 안 된다든 교훈을 얻게 된다. 그것은 건강식품이 한낱 사치성 상품과 같이 일시적인 유행을 불러 일으키는 속성이 아니라 공해시대를 살아가는 우리들에게 지속적인 매력을 지니고 있는 것이기 때문이다.

그렇기 때문에 매질만큼의 시책으로림사리 쓰러지거나 없어질 성질의 것이 아니다. 어차피 필요로하고 없어지지 않을 것이라면 건전하게 규제하고 보호육

## 담배를 끊기 원하는 분에게 토바논®을 자신있게 권하십시요.

토바논의 주성분 Lobeline Sulfate는 혈액속에서 니코틴 대용물질로 작용하여 금연에 의한 비정상적인 니코틴 갈망상태와 금단증상을 구제하여 주는 진정한 금연의 협조자로 혈액속에 축적되어 중독현상을 일으키는 담배의 니코틴과는 달리 대사 및 배설이 신속하여 인체에 악영향을 미치지 않으며 중독 및 습관성이 없습니다.

- 토바논은 흡연에 의한 거부반응이 없으며 심박수, 혈압, 호흡수, 피부, 체온 등에 영향을 미치지 않으며 미각을 해치지 않습니다.
- 토바논은 세계 유수 의약품 공정서 ROTE LISTE, B.P., I.P., MARTINDALE 등에 수록되어 있는 권위있는 금연제입니다.
- 담배 끊는 약(토바논)은 세계 공통 처방으로 Tobanon(한국), Lobidan(영국, 스위스, 남아프리카), Lobatox(프랑스), Bantron, Fumarret(캐나다), Toban, Nikoban(미국), Unilobin(독일), Desista(호주) 등이 있습니다. 권장가격: 50T/6,500원



약은 약사에게 진료는 의사에게