자연건강식품 특집
小麥胚芽

보건사회부가 지난 1년동안 전국의 공무원및 사립학교 교직원의 의료보험 수진현황을 토대로 7대 주요 성인병의 발생및 사망률을 분석한자료에 따르면 인구 10만명당 유병률은 5천99명이며 사망률은 12명꼴로 나타났다고 한다。 우리나라도 선진국의 전철을 밟아 GNP의 상승률에 비례하여 성인병이 급격히 증가하고 있는추세에 있다。 이제 우리들은 무엇인가 확고한 대책을 세우지 않으면 않될 시점에 서 있다。 성인병은 경제향상에 따른 식생활 패턴의 부정적 변화가 중요한 원인으로 된다。 그래서 食源病이라 일컬어진다。 협회에서는 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제의 연구를 목적사업으로삼아、이에 따라 식사개선에 대한 계몽사업을 과감하게 펼쳐나가고 있다。 〈편집자·註〉

白米를 常食하는 食生活에 필수적인營養補助食品

成人病豫防에 필수적인 抗酸化劑 셀레늄·토코페롤 풍부해

◇필수적인 營養補助食品

소맥배아(밀눈)는 白米를 常食하는 식생활에 있어서 반드시 곁들여야 하는 필수적인 영양보조식품이라고 할 것이다。 소맥배아에 함유되어 있는천연토코페롤복합체·핵산·셀레늄·비타민B복합체·필수지방산·필수아미노산등의 값진 영양성분들의 낱낱의 생리적 및 약리적 작용을 들먹이기 전에 우선 생명의 배아가 없는 백미를 주식으로 하는 현재의식생활에 보충하지 않으면 안된다는 것을 먼저 언급해야 할 것이다。

백미·표백소맥분·백설탕등의 정백가공식품에는 인체의 생리적 영양대사에 필요한 비타민·미네랄·핵산등의 값진 영양성분이 결여되어 있다。

영양보조식품이란 이러한 식사의 결함을 시정하기 위하여 영양학적으로 고려된 자연식품을 말한다。

◇成人病豫防·治療에 도움 커

전 미국의학회 회장인 에드워드·보어츠 박사는 소맥배아속에 풍부하게 함유되어 있는 천연토코페롤복합체의 섭취와보다 적절한 건강관리에 의해우리들은 모두 1백년을 넘게살 수 있으며 아마 가까운 장래에 1백50세까지 생명을 연장한는 일이 가능할 것이라고 했다。

E·보어츠 박사에 의하면 시간적인 년령과 생물학적인 연령과는 달라서 80세의 노인도 신체조직은 30대의 젊음을 유지하는 것이 가능하다고 한다。

이러한 마르지 않는 샘과 같은 젊음의 유지는 소맥배아에 함유된 천연토코페롤복합체·셀레늄·핵산등에 의해 섭취될수 있으며 소맥배아의 유효성분들은 암·당뇨병·고혈압·동맥경화증·심근경색·관절염등 성인병을 예방하고 식이요법에 응용하여 치료효과를 높일 수 있다。

◇학습능률·IQ向上에 효과

소맥배아에 풍부한 필수지방산은 1백40억개의 뇌세포를 구성하는 재료의 60%를 차지하는 폴리불포화지방산의 원료가 된다。 또한 필수아미노산은 35%를 차지하는 원형질단백의 원료가 된다。

소맥배아에 풍부한 비타민B복합체는 머리를 좋게하는 물질인 GABA(감마아미노낙산)에서 유도되는「플러스물질」과「마이너스물질」의 합성에 필수적인 영양물질들이다。

또한 뇌에서는 1일 4백칼로리의 열량을 소모되는데、이러자면 많은 영양분과 산소가 필요하게 된다。 이를 위해서 뇌에는 1입방밀리미터당 1백10센티미터의 작은 혈관이 흐르고 있다。

뇌세포에 충분한 산소와 영양분을 원활하게 공급하기 위해서는 혈액순환이 잘 되어야 하는데 그러기 위해서는 천연토코페롤복합체와 셀레늄이 필요하다。

이상과 같은 영양성분이 골고루 들어있는 가장 이상적인 식품이 소맥배아인 것이다。

◇스포츠—경기력向上에 도움

일리노이대학 신체적성연구소의 주임인 T·K·큐어튼 박사는 올림픽이 시작되기 반년전부터 모든 선수들에게 매일 일정량의 소맥배아유를 먹였다。

소맥배아속에 많이 들어 있는 천연토코페롤복합체·셀레늄·비타민B복합체는 세포내의에너지 방출을 극대화 시킨다。 스포츠의 승패는 미토콘드리아에서의 에너지 생산의 능력에 달려 있는 것이다。

올림픽사상 불후의 천재적수영선수인 오스트랄리아의「로오즈」나 불후의 마라톤왕인 에디오피아의「아베베」는 평소에 토코페롤과 셀레늄이 풍부한소맥배아와 소맥배아유를 적극적으로 섭취했다는 것이다。

다가오는 88올림픽을 앞두고 소맥배아의 보급으로 국력을다지는 일은 국가적 차원에서도 장려할만한 일일 것이다。

◇밀눈은 쌀눈보다 營養 좋아

토코페롤(비타민E)에는 알파형 부터 씨타형 까지의 8가지 이성체가 발견되어 있다。 알파형의 역가를 1백으로 하면 베타는 30、감마는 10으로 점점 낮아진다。

밀눈(小麥胚芽)에 들어 있는 토코페롤은 주로 알파형(161)이며 낮은 역가의 기타 이성체는 적은 편이다。 그런데 쌀눈(米胚芽)에는 역가가 높은 알파형(58)은 적고 역가가 낮은 기타 이성체가 많은 편이어서 전체적으로 보아 토코페롤의 역가가 현저히 다르다。

뿐만 아니라 토코페롤의 50~1백배의 효과가 있다는 셀레늄에 있어서는 밀눈(소맥배아)에는 무려 1백11㎍%나 들어있다。 밀(小麥)에는 66㎍%、쌀(玄米)에는 39㎍%가 들어 있다。

토코페롤(비타민E)은 셀레늄과 협동작용이 있을 뿐만아니라 셀레늄에 의해 작용이 배증된다는 점을 감안하면 밀눈이 쌀눈 보다 영양학적으로우수하다는 것은 의심의 여지가 없겠다。

근래 쌀눈을 주원료로 만들었다는 값비싼 현미효소 보다는 값이 저렴한 소맥배아를택하는 편이 백미식의 결함을시정하는 방법으로는 합리적일것이다。

小麥胚芽는 米胚芽보다 營養學的으로 우수

소맥배아의主要성분

천연토코페롤복합체·셀레늄·핵산

비타민B복합체·필수지방산·필수아미노산

青少年의 非行도 잘못된食生活이 原因

등교거부·학교내폭력·가정내폭력·자폐증등에 소맥배아·현미·해조류·골분칼슘등이 효과적, 학습능률·스포츠경기력·스테미너증진에 효과 커

◇청소년 非行—食生活이 原因

요즘은 도덕적 타락이 거의 밑바닥에 떨어진 느낌이다。 자식이 부모를 때리는가 하면제자가 스승을 집단구타하는 꼴불견이 비일비재한 세상이 되었다。

책가방을 들고 집을 나서서는 극장이나 도박장으로 곧장 간는 학생들이 늘어났다。 등교거부·학교내폭력·가정내폭력등의 청소년비행은 반드시 도덕적인 문제이거나 교육적인 문제만은 아니라 잘못된 식생활 패턴의 원인이 있다는 새로운 사실이 밝혀지고 있다。

백미·백설탕·가공육·인스턴트식품·청량음료수를 위주로한 식생활 패턴은 비타민B군、비타민C、토코페롤、칼슘、아연、망간、셀레늄、마그네슘등의 부족을 초래해 집중력이 없고끈기가 없으며 흥분을 잘하고폭력을 휘두르는 어처구니 없는 망나니들을 만든다。

특히 섬유질부족의 식사는저혈당증을 초래해 노이로제나정신분열증 같은 정신질환의 중요한 원인을 제공하고 있다。

소맥배아·현미·해조류·골분등의 자연식품으로 식사의 결함을 시정해야 한다。

◇소맥배아선택의 요령

소맥배아에는 불포화지방산이 풍부한데 이것이 자동산화되면 과산화지질이란 독성물질을 생성한다。

과산화지질의 생성을 예방하기 위해서는 신선한 재료를채취하여 만든 제품을 즉시 진공포장을 하거나 그렇지 않으면 질소충전포장을 해두지 않으면 안된다。

시중에는 소맥배아제품이 여러가지 있으나 일부 제품은진공이나 질소충전의 포장이 안된 것이므로 주의를 요한다。

소맥배아를 선택할 때에는포장상태·제조년월일·가격등을고려하여 값싸고 좋은 것을 골라야 한다。

一部 市販品、질소충전·진공포장 안돼 注意요망

癌은 征服될 수있다!

이 책은 수술요법·방사선요법·화학요법에 이은 인체의 근본적인 면역력을 강화시켜 암을 이겨내게 하는 메가비타민요법의 해설서이다. 메가비타민요법으로 말기암의 통증을 해소하고 8－12배의 연명효과를 얻을 수 있으며 수 많은 사람을 암의 공포에서 해방시켰다.

메가비타민요법은 수술·방사선·항암제와 병용하면 더욱 좋은 효과를 얻을 수 있으며, 또한 방사선이나 항암제의 부작용을 효과적으로 억제하므로서 치료효과를 높일 수 있다는 것이다.

리처드A파워스터著
理學博士 李吉相 譯

新 4 × 6 版 300面 값 4,500원

구입처 : 792－8903 · 794－7267 교보문고(광화문)