

# 成人病예방을 위한 식사



成樂應

〈梨花醫大 생화학교수〉

재료까지 한가닥 하고있다. 그러나 이들 등이 푸른 생선에는 핵산함량이 높다. 그 성분은 체내에서 노산생산을 증가시킨다. 노산은 생산과잉은 關節에 노산축적을 초래하여 통풍의 원인이된다. 우리나라도최근 10년내에 통풍환자가 제법 증가하고 있다는 학계의 보고가 있다. 경제상태가 좋아지면서 食生活에 여유가 생겼다는 증거라고 생각된다.

한편 비만증은 성인병중 가장 기본적인 것이며 비만증은 모든 성인병의 원인이 된다고 한다. 우리는 食생활이 부실하여 비만증이 없을법 한데 실제로는 성인층, 특히 40대이후에서 비만환자가 제법늘고 있

이 좋겠다. 그러기 위하여는 체지방량을 남자는 체중의 25% 이내 여자에서는 30%이내로 유지하는 것이 가장 좋다. 흔히들 체중조절이라고 하면 절식, 절식을 일삼고 있으나 이러한식의 체중조절 방법은 자칫하면 단백질, 각종비타민및 칼슘, 철분같은 영양소까지 부족을 초래할 가능성이 있어 영양실조의 위험성이 있다. 체중조절을 위하여 食사량을 주의하는것은 당질, 지방질량을 감소시키라는 것이지만 단백질이나 비타민, 광물질까지 감소시켜서는 안된다. 이들 영양소는 매일 필요량만 반드시 공급하여야 하며 이들 영양소에 부족이 생겼다면 아무리 체중이 감소되었다 해도 도리어 건강을 해치는 원인이 된다고 생각한다.

요컨대 성인병은 그발병원인이 수없이 많은 것으로 되어 있으나 그중 食생활이 가장중요한 위치를 차지하고 있어 食생활의 균형을 유지하는 것은 절대 필요한 것이라 하겠다. 즉 食생활에 있어서 기초식품 5군을 잘이해하여 매일 30종류 이상의 식품을 먹도록 노력하여야 하며 우유는 하루에 300 ml 이상 마시도록 하여야 하고 맵고 짠 음식을 피하는 것이 좋다. 소금은 현재 먹고있는 것의 절반이하로 줄이도록 노력하여야 한다. 그리고 야채도 녹황색야채를 1일 150g 이상 (두손으로 하나 가득) 먹도록 하고 식사는 1일 세끼를 균형있게 균등하게 먹도록 하여야 한다. 한편 술은 1일 정중 두컵이내 양주 두잔이내, 맥주 큰병 한병정도로 줄이도록 하며 이것도 매일마시는 것은 삼가도록 하는 것이 좋다. 한가지 食생활과는 관계가 없으나 담배는 완전히 끊는 것이 가장좋은 성인병 예방대책이 되겠다.

特輯

食生活과 영양

- ◆..... 성인병은 만성적으로 진행되는 퇴행성.....
- ◆.....질환이다. 성인병은 주로 40대 이후에.....
- ◆.....그증상이 나타나는 것으로서 비만증, 심.....
- ◆.....맥관계질환, 각종암, 당뇨병, 통풍등 사회.....
- ◆.....가 발전하고 복잡해지면서 그 발생빈도.....
- ◆.....는 점차증가추세에 있다. 사회발전과 관.....
- ◆.....계가 있다하여 성인병을 문명병, 현대병이.....
- ◆.....라고도 부르고 있다. 성인병의 발병요인.....
- ◆.....은 그지역, 국가, 민족등 환경에 크게지.....
- ◆.....배반고 있으며 발병인자 또한 헤아릴수.....
- ◆.....없이 많다. 즉 주위환경의 영향으로는각.....
- ◆.....중스트레스, 공기오염 및 食생활등이 크.....
- ◆.....게 작용하는 주요인자로 되어있다. 그중.....
- ◆.....食생활은 평생을 통하여 누구나가 먹고.....
- ◆.....있기때문에 食생활의 불균형은 그 나름.....
- ◆.....대로의 성인병을 유발할수가 있다. 그래.....
- ◆.....서성인병을 식원병(食源病)이라고 말하.....
- ◆.....기도 한다.

食品에는 완전식품은 없으며 모든 食品은 그 나름대로의 특유한 영양소를 지니고 있다. 그리고 식품에 따라 특유한 화학물도 가지고 있는 경우가 있다. 그래서 食生活의 불균형은 그 한가지 또는 몇가지 食品에 함유된 그 食品의 고유성분에 의하여 어느 특정 신체조직이 자극을 받거나 기타각종 代謝에 영향을 받을 수가 있다. 이런 과정이 10년, 20년, 30년을 지나면서 만성적으로 특정한 증상이 나타나는 것으로 되어있다. 그래서 成人病은 민족에 따라 지역에 따라 食生活에 차이가 있는것과 마찬가지로 그 나름대로의 成人病 형태가 결정되고 있다. 예컨대 같은 심맥관계 질환이라 하여도 동양인에 있어서는 뇌출혈이 많은데 비하여 구미인은 뇌혈전증이 많다. 나타나는 증상은 비슷하다고 할 수가 있으나 그 발병형태는 아주 다르다. 즉 뇌출혈은 腦조직의 혈관이 파열되어 出血이 나타나는 것으로서 그 혈관이 지배하는 영역에 뇌조직변성이 일어나고 있으나 腦血拴症은 혈관내 脂肪함량이 높아 脂肪이 혈전의 원인이 되어 역시 막힌혈관이하의 腦조직영역에 변성이 나타나는 현상이다. 또 高血壓을 보더라도 동양인의 고혈압은 80~90%가 본태성 高

血壓으로서 그 원인에 대하여 아직 정확한 것은 알려져 있지않고 있으나 소금의 과량섭취와 糖質식품과량섭취가 문제가 된다는 것으로 의견이 모

**소금은 현재 먹고있는 것의 절반 수준으로 줄이고  
녹황색 야채를 1일 50g 이상 섭취토록 하며  
매일 세끼 식사를 거르지않고 균형있게 섭취해야**

아지고 있다. 그러나 歐美人에서는 동물성식품섭취가 전체섭취식품의 90% 이상을 차지하고 있어 자연히 동물성지방, 즉 포화지방산의 섭취가 많고 콜레스테롤 섭취가 많아 혈중에 콜레스테롤 및 중성지방함량이 높은것으로 되어있다. 그 결과죽상동맥경화증이 많고 그것은 高血壓의 원인이 되고 있다는 것이다. 즉 같은 고혈압이라 하여도 食生活의 차이로 그 형태가 다르게 나타나고 있어 치료에 있어 食餌療法에 많은 차이가 있게 되어있다. 한편 癌의 발생부위를 보더라도 우리는 소금의 섭취가 많고 태운 생선이나 肉類등을 많이 먹고 매운 음식이 주종을 이루고 있어 주로 소화기계에 癌발병률이 높다. 즉 肝癌, 위암, 식도암등이 많다. 그것에 비해 歐

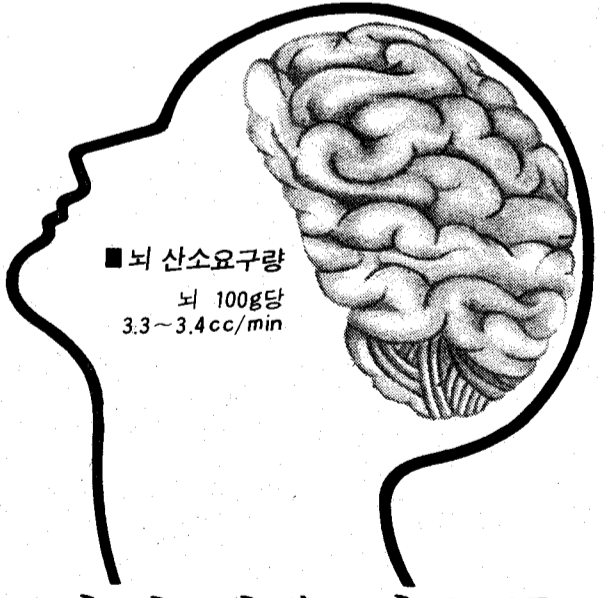
美人은 동물성식품이 주종을 이루다 보니까 식품섭취의 섭취량이 부족되고 소화효수가 잘 이루어져 대변량이 자연히 적어진다. 그로 인하여 변비가 되기 쉽다. 거기에 動物性식품섭취가 많아져서 그로인한 大腸癌이 상당수 있는것으로 되어있다. 여자에서도 乳癌이라든지 子宮體癌이 많다는 것이다. 歐美人의 食생활은 흔히들 고급 食생활이고 영양학적으로 만족스럽내용으로 생각하고 있다. 그러나 실제로는 그들 역시 동물성식품에 치우쳐 그로 인한 成人病이 많이 나타난다. 요즘 핵酸의 함량이 높은 식품이精力食品, 長壽食品이라하여 일부에서는 성인들에게 권장하고있다. 심지어 등이 푸른 생선이 장수식품인양 선전하고 핵산調

다. 최근에는 어린이 비만 30대비만도 점차 증가 추세에있다. 어린이나 젊은층의 비만은 40대이후의 비만보다 더나쁜예후를 가지게 된다고 되어 있다. 어린이비만의 80% 이상은 성인비만시 연계된다는 것이다. 비만증환자는 혈중 콜레스테롤, 중성지방함량이 높게 마련이다. 그결과 동맥경화가 촉진되고자 연히 혈압이 높아지며 당뇨병, 통풍, 류머티스성 질환, 협심증, 심근경색증등 모든 질병의 원인이 된다. 비만증은 운동부족과 에너지과잉섭취가 원인인다고 되어 있다. 현대인에서기 계몽명이 발달하여 누구나가 운동부족이 되기 쉬우면서 食생활은 고급화되고 에너지과잉섭취가 되고 있다. 그래서 언제나 체중은 자기 체격에 알맞게 유지 하도록 노력하는 것

어른을 공경하여 효도를 실천하자.

## 뇌졸중 중풍 만신불수

- 만성 두통
- 지각장애
- 현기증
- 노화증후군
- 연탄가스중독 후유증 (언어장애·수전증·기억력장애)



뇌에 맑은 산소를!  
BELGIUM UCB 뇌기능 대사촉진제  
**뉴트로필**<sup>®</sup>

Rx Nootropil 2.4g/day p.o for 6 weeks

### 5大 藥理作用

- 1. 물질대사 촉진작용**  
산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다. (Rouffeuil B. et al. FRANCE)
- 2. 신경전달 촉진작용**  
유발 전위에 작용하여 연구정보를 전달합니다. (HERRSCHART, H. et al. GERMANY)
- 3. 혈소판의 과잉 억제작용**  
혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et al. U.S.A)
- 4. 적혈구 변형 유동력 증가작용**  
적혈구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (Skondra V. et al. BELGIUM)
- 5. 저산소시 뇌기능 보호작용**  
말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Gurgens and Coli. BELGIUM)



포장 주사 : 1g 12앰플·정제 : 800mg 100정  
캡셀 : 400mg 100캡셀 / 15,000원