

간(肝)에 좋은 식품들



이 종 님

“ 간염에 좋다고 알려진 재첩이나 어패류 등을 많이 섭취하면 동(銅)을 너무 많이 섭취하게 되어 간에 부담을 준다.

간질환의 식이요법으로 중요한 것은 병든 간에 부담을 주지 말아야 하며 간조직의 소모를 보충하고 간세포의 재생을 촉진시

키기 위하여 고(高)칼로리와 고(高)단백을 함유한 균형된 식사를 환자의 입맛에 맞도록 조리하는 것이다. 따라서 간염환자는 어떤 음식이 좋다고 하여 어떤 특정한 음식에만 집착하는 것은 바람직하지 못하며 여러 가지 영양소를 골고루 균형있게 섭취하는 것이 필요하다. 다시말하면 중산층 정도가 섭취하는 음식에 단백질식품 즉 육류등을 좀더 섭취하는 식습관이 중요하다.

또한 단백질을 많이 섭취한다고 매일 쇠고기만 많이 섭취하다 물리는 수가 있으며 생간이나 천엽이 좋다고 너무 치중하면 지용성 비타민인 A, D, E, K라든지, 동(Cu) 및 철분(Fe)도 필요이상 섭취하게 되므로 오히려 간세포에 독작용을 미치게 된다. 간염에 좋다고 알려진 재첩이나 어패류 등도 많이 섭취하면 동(銅)을 너무 많이 섭취하게 되므로 간에 부담을 주기도 하므로 주의할 필요가 있다.

“ 엷은 녹색의 식물에 비해 진한 녹색의 식물에는 카로틴이 많이 함유되어 있는데 이런 식물을 다량 섭취하면 카로틴이 몸에 흡수되고 다시 비타민 A로 변하므로써 간독(肝毒)으로 작용할 수 있기 때문이다. 미나리를 비롯하여 당근, 깻잎, 갓, 고구마 잎, 고추, 근대, 부추, 쑥갓, 냉이, 무우청, 시금치, 파래, 김, 감, 꽃감 등에는 카로틴이 많

으므로 적당히 섭취해야지 그것만 계속 먹는 것은 바람직하지 못하다.

간이 좋지 않은 사람들에게 제일 금해야 할 것은 과음, 과식, 흡연, 수혈을 들 수 있다.

특별히 간에 치료를 줄 수 있는 음료는 따로 없지만 물을 마시는 것이 좋는데 물은 일단 끓인물이 좋다. V·C를 공급하기 위해서는 오렌지쥬스, 파인애플 기타 과일쥬스가 좋다. 커피나, 홍차, 사이다, 콜라 등의 청량음료는 되도록 피하는 것이 좋다.

간염연구가이신 서울대교수 김정룡 박사 에 의한 만성간염환자의 경우 지켜야될 수칙을 소개하면,

- ① 손을 항상 깨끗이 씻는다.
- ② 자신의 식기를 따로 사용한다.
- ③ 세면도구, 세수수건 등을 따로 사용.
- ④ 영양소가 골고루 든 음식을 먹는다.
- ⑤ 규칙적인 생활을 한다.
- ⑥ 피로하면 자주 휴식을 취한다.
- ⑦ 충분한 수면을 취한다.
- ⑧ 쓸데없는 약을 함부로 먹지 않으며 침이나 주사는 피한다.
- ⑨ 자신과 가족의 위생환경을 청결히 한다.
- ⑩ 술, 담배를 금한다.
- ⑪ 과로를 피한다.
- ⑫ 불결한 외식을 삼가하고 물컵을 자기것을 따로 쓴다.
- ⑬ 드링크류나 감기약은 먹지 않는다.

* 간염환자를 위한 식단.

간염환자에게는 함부로 골라진 약보다는 과학적으로 선택된 식단이 안전하다. 일반적으로 간염환자는 입맛이 없고 소화가 잘

안되므로 소화성이 좋고 특히 입맛이 당기는 음식을 제고해야 한다. 회복기에 있는 간염환자의 식사는 고단백, 고열량, 중등지방식으로 탄수화물은 제한받지 않으며 지방은 너무 제한하지 말고 보통 일반식사 정도로 무방하다.

탄수화물과 지방섭취가 부족하면 단백질이 칼로리 원으로 작용하게 되므로 부족하지 않도록 한다. 1일 단백질은 120~150g, 열량은 2,000~2,500Kcal가 적당하지만 비만인 경우는 2,000Kcal 정도를 섭취한다. 지방의 허용량(60~70g/1일)중 식물성 섭취가 좋고 동물성지방은 제한하는 것이 좋다. 기름을 많이 사용하는 전이나 튀김은 좋지 않으나 나물에 기름을 사용하는 것은 괜찮다.

계란은 1일 1개, 두부는 1일 1/4모(100g 정도), 야채는 600g 정도, 사과, 귤, 레몬, 감, 토마토, 셀러리, 시금치, 미나리, 부추 등 신선한 과일과 야채를 많이 섭취하는 것이 좋으나 과일과 야채를 즙으로 먹는 것은 간에 부담이 되므로 당근즙, 녹즙, 기타 야채, 과일즙보다는 조금씩 그대로 섭취하는 것이 좋다.

김, 미역 등의 해조류도 좋으며 마요네즈도 좋다. 우유 보다는 두유가 좋으며 버섯도 권장할 만한 식품이다. 동물성 단백질중 지방이 적은 살코기와 특히 해삼, 전복, 조개, 굴 등이 좋은 단백질식품이다. 꿀, 두부, 된장, 숙주, 콩나물 등 식물성단백질을 많이 섭취하는 것이 좋다.

피해야할 식품으로는 기름기가 많은 갈비, 소시지, 베이컨, 닭고기 껍질, 육류의 지

방, 곱창, 양 등이며 자극이 심한 향신료와 술, 담배는 금한다. 염분이 많은 생선절임이나 건어물은 간염환자에게 좋지않다. 간염환자의 음식은 되도록 맵고 짜지 않도록 하며 간염이 심하여 복수나 부증이 있을 경우 소금섭취를 제한하며 설사를 할 경우 죽을 먹으며 조금씩 여러번 나누어 먹도록 한다.

일반적으로 간염식이는 단백질, 지방, 탄수화물과 야채, 과일 등에 많은 비타민, 무기질을 골고루 균형있게 섭취하는 것이 좋다. 그러나 간염환자의 증세에 따라 중증인 경우는 별도로 의사의 지시에 의한 식단과 처방이 필요하다.

다음은 간질환에 좋은 음식을 소개한다.



“

김, 미역 등의 해조류, 우유
버섯 등은 권장할 만한
식품들이다.

”

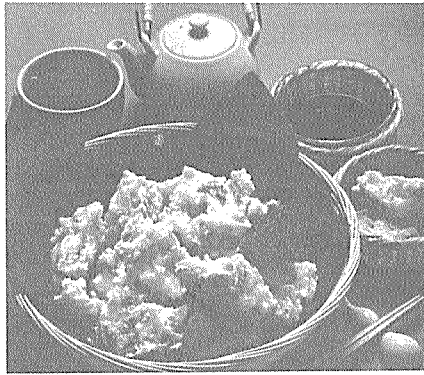
해물탕밥

재료)

밥	1인밥	피망	1/2개
갑오징어	1/2마리	간장	1TS
전복	2개	물녹말	2~3TS
새우	5마리	육수	1/2C
소라	1개	다진마늘	1TS
돼지고기	50g	소금·후추·식용유	
당근	30g	참기름	

만드는 법)

1. 밥은 고실고실하게 지어 준비한다
2. 전복은 솔로 비벼 닦은 후 칼로 살을 저며내어 깨끗이 씻는다.
3. 새우는 껍질을 벗기고 갑오징어는 안쪽에 칼집을 넣어 한입 크기로 썬다.
4. 끓는물에 갑오징어, 새우, 전복, 소라를 데쳐내어 찬물에 행구어 전복, 소라는 한입 크기로 썬다.
5. 돼지고기는 납작하게 썰고 당근, 피망도 큼직하게 썬다.
6. 둥근남비에 기름을 넣고 다진마늘을 넣고 돼지고기를 넣어 볶다가 간장으로 색을 낸다
7. 돼지고기가 볶아지면 준비한 야채 재료를 넣어 볶은 후 해물을 넣고 육수를 붓고 끓인 다음 소금·후추로 간을 맞춘다.
8. 7의 국물이 끓으면 풀어 놓은 물녹말을 조금씩 넣어가면서 걸죽하게 농도를 맞추고 참기름을 넣는다.
9. 접시에 뜨거운 밥을 담고 8의 해물탕을 곁들여 낸다.



“ 간염환자의
음식은 되도록 맵고
짜지 않게 하고
복수 등이 있을 경우
소금섭취를 제한해야
한다.

”

쇠고기 양념 튀김

재료)

쇠고기	100g	(소오스)	
청주	1TS	간장	2TS
달걀노른자	2개	무우즙	2TS
다진실과	1TS	레몬즙	1TS
다진마늘	1TS	다진실과	1TS
통깨	1TS	통깨	1TS
밀가루	3TS	참기름	1/2TS
녹말가루	3TS	식초	1TS
래디쉬	1개	설탕	1TS
양상치	1잎	(재칩국)	
토마토	2쪽	재칩	1C
오이	5쪽	잔과	2뿌리
레몬	1쪽	소금	

만드는 법) 쇠고기양념튀김

1. 쇠고기는 살코기 부분으로 준비하여 잘게 썰어 놓는다.
2. 1의 고기에 다진과·마늘·청주·통깨·소금·후추를 넣어 양념한 후 달걀노른자를 깨뜨려 넣고 잘 혼합한다.
3. 2의 밀가루와 녹말가루를 넣어 잘 버무린다.
4. 튀김남비에 기름을 붓고 튀김기름의 온도가 섭씨 160~170℃정도가 되면 3의 고기를 떼어 넣고 튀겨낸다.
5. 한번 튀겨낸 고기는 다시한번 파삭하게 튀겨낸다.
6. 양상치는 한입 크기로 손으로 뜯어 잠시 물에 담갔다 건진다.
7. 오이는 어슷하게 썰고 레몬과 토마토는 길이로 등분한다.
8. 무우는 강판에 갈아 무우즙을 만든다.
9. 간장에 무우즙, 다진 실과, 참기름, 설탕, 식초, 레몬즙을 넣고 잘 혼합한다음 통깨를 넣어 소오스를 만든다.
10. 접시에 쇠고기 양념튀김을 담고 야채를 보기 좋게 담고 9의 소오스를 곁들여 낸다.
11. 10에 레몬을 곁들여 먹을 때 레몬즙을 고기튀김위에 짜서 먹는다.

만드는 법)재칩국

1. 재칩은 소금에 비벼 깨끗이 씻는다.
2. 남비에 물을 붓고, 끓으면 1의 재칩을 넣고 끓여 조가비가 벌어지면 소금으로 간을 하고 송송 썬 실과를 띄운다.

〈필자=영동수도요리학원장〉