

독자투고

올바른 健康療法에 대한 인식

이경옥 <서대문구 흥은동 43의 8>

얼마전부터 육류 소비가 감소되고 현미, 울무등 잡곡류와 야채판매량이 증가일로에 있고 우유, 계란 소비량이 줄어들면서 국민들은 무엇을 먹고 마셔야 할지, 내심 고민하는 사람들이 많아졌다. 왜냐하면 막강한 공영 T.V. 방송을 통해 엔돌핀, T임파세포등을 나열하면서 최신의 학으로 건강법을 소개한다고 하

한 인식을 크게 자극하고 있는 가운데, 암환자, 심근경색증환자 심지어는 충수돌기염(맹장염) 환자들까지도 건강요법으로 병을 고치겠다는 등 각 대학병원 등에서 갖가지 해프닝이 벌어져 질병 진료에 혼란을 일으키고 있다. 어느 대학병원에서는 유방암으로 진단되어 화학요법으로 치료를 받아오던 환자가 이



요법으로 이루어진 증세에는 어떻게 해야 치료되지 않느냐는 등 오히려 진환자도 있고 입원환자에게 제공되는 식

막연한 健康療法 소개에 公營 방송도 一勢

糖尿病 환자까지 醫師 처방 무시, 正常治療에 混線을 초래

관계当局 올바른 국민건강 弘報 바람직

니 가는 곳마다 야단법석이 있다. 바다 건너 미국 어느 종교단체에서 운영하는 학교 의무실과 학교 주변에 밝은 햇빛 아래 푸른잔디와 나무숲을 배경으로 가장 최신 건강에 비결을 단편적으로 권위가 있어 보이는 의사 선생이 부인과 결혼한 동기부터 결혼사생활까지 더듬어 대답을 해 가면서 해설까지 해 주는데야 어느 누구나 감동안할 사람이 있었겠는가?

최신건강요법이라고 소개된 건강 자연요법으로 유방암이 고쳐진다고 우기면서 퇴원을 하는가 하면, 심장질환으로 입원 치료중 멧대로 이 최신 건강요법이 좋다고 투약을 거절하는 사태가 벌어지고 있다고 한다. 더욱 외래 진료 환자들까지 이 최신 건

탁에 육류가 있는 부식을 거절하는 환자가 있는가 하면 식사요법으로 조절해야 할 당뇨병 환자까지도 엉뚱한 자연요법으로 고치겠다고 거론하는 등 정상치료에 혼선을 빚고 있는 실정이라고 한다.



아직 학술적으로 확인되지 않은 엔돌핀이나 T임파세포를 어떤 지혜로 끌어들이지 않더라도 공해에 오염되지 않은 식생활로부터 맑고, 밝은 햇빛아래 맑은 물을 마시며, 맑은공기를 호흡하며 규칙적으로 적절한 운동과 휴식을 하면서 편안한 마음으로 절제된 생활을 하면, 당연히 건강에 유익하다는 것은 잘 알려진 사실이다. 그런데 요즘 이른바, 이 최신 건강요법이라고 마스크를 통해 소개된 후 웃지못한 해프닝이 속출하고 있다.

우리국민들의 건강요법에 대

美国 NRC

成人病에 방위한

새로운 食單 소개

생선등 비교적 低脂肪 식품 섭취 강조 하루 콜레스테롤 소비 3백 mg 이하로

상의 스티디를 통해 마련한 이번 지침에서 NRC는 예전의 보고서들에 의해 설정된 일반적인 食餌 목표를 구체화하는 한편 이를 어린이들에게 까지 확대시켰다.

새로운 지침에서는 1일 소비열량 중 지방을 30%로 제한하고 포화지방산은 섭취량의 10%가 넘지 않도록 했다. 콜레스테롤 소비는 하루 3백 mg 이하로 했다. 식단은 생선이나 비계없는 살코기, 혹은 저지방이나 無지방식품을 강조하는 반면 튀김음식이나 가루로 만든과자, 빵에 바르는 버터, 샐러드의 흰소스 등의 지방질 음식을 줄이도록 했다.

콜레스테롤을 줄이고 계란 노른자, 조개 등 甲殼類, 내장등을 억제했다. 탄수화물 소비는 현재의 45%에서 55% 이상으로 늘리도록 했다. 녹색이나 노란색 야채와 과일 특히 감귤류를 하루에 5~7개씩 먹도록 했으며 쌀이나 감자 등의 전분류와 곡류나 콩류의 고탄수화물을 하루에 6번이상씩 먹도록 추가했다. 이러한 식단은 주로 지방질을 줄이고 비타민과 미네랄, 섬유질을 풍부하게 한 것으로 매끼니는 야채 반컵에 과일 한토막 혹은 빵 한 조각정도이다.

단백질은 적당한 양만 섭취하도록 했다. 그동안 단백질은 많이 섭취할수록 좋은 것으로 알았으나 이번 연구에 의하면 많은 양의 단백질이 좋다는 근거는 없으며 오히려 結腸이나 유방암의 위험이 있다는 것이다. 위원회의 식단에 의하면 보통성인의 1일 섭취량은 몸무게 1kg당 0.8g 정도의 단백질이 좋으며 2배 이상 초과해서는 안된다. 또한 소금은 1일 6g 이상이 되지 않도록 했다.

이 위원회에서는 특히 40~60세의 美國인이 식사이외의 비타민이나 미네랄정, 분말단백질 등을 섭취하는 것에 대해 비난하고 일상적으로 섭취하는 것만으로도 충분한 양이며 별도의 파용은 오히려 독소가 된다고 경고했다.

최근 국내에서 소위 李相玖 신드롬에 의해 食生活에 대한 論難이 일고 있는데 美國에서는 국립연구위원회(NRC)에서 成人病에 방을 위한 새로운 食單을 소개하고 있어 화제가 되고 있다. 「食餌와 健康: 만성질환의 위험을 감소시키기 위한 제안」이라는 제목으로 NRC가 제시한 보고서는 총 1천3백쪽에 달하는 방대한 양으로 食餌에 대한 포괄적이고도 상세한 지침을 서술하고 있다.

이 보고서에 따르면 새로운 식단에 의해 식사할 경우 美國에서 각종 질환중 死亡率 1위를 차지하고 있는 冠狀動脈性 심장병의 위험을 20% 이상 줄일 수 있으며 癌, 뇌일혈, 비만, 고혈압, 骨多孔症, 肝질환 등의 위험을 근본적으로 줄일 수 있다.

19명의 위원들이 5천레 이

한국에도 이제 맥주효모의 시대가 열렸습니다!



리포마 REFORMA

맥주효모제품

(제조허가번호: 보사부 제27호) (품목허가번호: 보사부 제1호)

- 체질개선 식품 전문생산업체 -

한국바이오에너지 Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사: 서울 강남구 논현동163-4 (3층) 공장: 경기도 부천시 삼정동213-3

맥주효모는

- 간장괴저예방인자
● 혈당조절인자(GTF)
● 발암억제인자
● 위장강화인자
● 고혈압조절인자
를 갖고 있어 학계의 주목을 받고 있습니다.

리포마®는

맥주효모의 고유한 쓴맛과 안전성을 높이기 위해 정제(錠劑)로 만든 영양등식품입니다.

(주) 한국바이오에너지는

맥주 효모제품 리포마®의 생산 및 보급에 대한 단한 긍지와 사명감을 갖고 있습니다.

- 서울강남지역: 547-7056 ● 서울경기동부총판: 295-3334-0928 ● 서울경기서부총판: 662-0874, 663-8836 ● 서울경기남부총판: 679-8107
● 부산: 246-7431-5 ● 대구: 253-2338-9 ● 광주: 232-7393, 5337 ● 예산: 2-6656 ● 대전: 255-0144 ● 인천: 423-1986, 424-4939