

골다공증 예방을 위한 식 Mayo법



이영희 <서울의대 영양과>

신체의 골조직은 안정된 조직이 아니라 끊임없이 분해되고 다시 형성되는 동적인 작용을 계속하는 조직으로 유기질과 무기질, 그리고 수분으로 이루어져 있다. 사람의 골질량은 전 생애를 통해서 변화하는데 다음과 같은 3단계로 나눌 수 있다.

수 있다. 이것은 우유에는 다량의 칼슘이 함유되어 있으므로 칼슘섭취와 골다공증 사이에는 밀접한 관련이 있음을 나타내는 것이라고 말할 수 있다.

골다공증 예방을 위한 식 Mayo법의 원리는, 나이가 들어 뼈에 칼슘이 부족해지는 것을 방지하기 위해서는 앞

에서 말한 뼈의 성장기, 경화기에 해당하는 젊은 나이에 충분한 칼슘을 섭취하여 충분한 칼슘을 저장해 두자는 것이며, 또한 소실기에 해당하는 장·노년기에도 칼슘이 많은 음식을 충분히 섭취하는 것이다. 또 섭취한 칼슘이

체내에서 잘 흡수되기 위해서는 비타민 D가 필요하므로 비타민 D에도 신경을 써야한다.

즉, 골다공증과 관련하여 바른 식 Mayo법이라고 하면 기본적인 건강을 유지하기 위해 여러가지 음식을 골고

골다공증환자의 식단

<9면으로 계속>

	식 단	식 품 명	분량(g)	식 단	식 품 명	분량(g)	
아침	공밥	검정콩	7g	보리밥	보리	10g	
		백미	140		백미	140	
	실과장국	실과	30		미역국	미역*	10
		된장	15			참기름	2
		꼬막무침	70			고등어(통)*	60
	달래무침	멸치*	10		갯잎볶음	갯잎	50
		달래	40			김치	
		오이	20				
간식	우유*		200	요플레*		200	
점심	흰밥	백미	150	흰밥	백미	150	
		아욱국	아욱		60	냉이된장국	냉이*
	참치샐러드	보리새우*	20		이면수구이	된장*	15
		멸치*	15			멸치분*	
		참치(통)*	50			이면수*	70
		양상치	20				
	김구이	오이	20		미나리나물	돌미나리	70
마요네즈		20					
김			김치				
간식	과일	딸기	150	과일	사과	100	
저녁	흰밥	백미	150	흰밥	백미	150	
		동태매운탕	동태*		70	육개장	쇠고기
	파강회	무우	20		두릅회	파	40
		숙갓	20			숙주	20
		쪽파	50			두릅	50
	도라지생채	초장	50		두부지짐	초장	
		오이	20			두부*	80
		김치		김치			

*는 칼슘을 많이 함유한 식품

운동과 식사 요법으로 충분히 예방 가능
성장기·경화기에 칼슘저장토록 해야
호르몬장애·운동부족·유전등 요인 많으나

2. 경화기: 30대에 들어서기까지 뼈가 분해되는 양은 새로운 뼈가 만들어지는 양보다 적어서 뼈의 농도가 증가하고 굵어지는 시기

3. 소실기: 35세가 되면 최대 골밀도가 형성되나 이후부터는 뼈가 분해되는 것이 생성되는 것보다 많아 뼈의 농도가 떨어지게 되는데 신진대사가 약화되어 뼈가 노쇠하게 되는 시기

여기서 이 질환이 왜 이즈음 더 많이 거론이 되게 되었는가를 설명하면, 평균수명의 연장이라는 것은 즉 소실기의 기간이 점차 길어지고 있다는 것을 의미하게 되므로 이에 따라 골다공증도 자연적으로 늘게 된다고 할 수 있다.

골다공증의 원인에 대하여는 호르몬장애, 운동부족, 유전적 요인, 영양적 문제, 노년등 여러가지가 있겠으나 사람으로서 피할 수 없는 요인은 제쳐두고 우리가 스스로를 관리하여 골다공증을 예방할 수 있는 요인은 운동과 영양을 들 수 있겠다.

여러 연구 조사를 살펴보면 칼슘 섭취량이 높은 지역(1,200mg/일)과 낮은 지역(600mg/일)의 남녀에서 골량을 측정 한 결과를 보면 연령이 높아짐에 따라 고칼슘 지역과 저칼슘 지역에서 골량이 커다란 차이를 보이고 있고, 또한 우유를 매일 마시는 그룹의 골량이 많은 것을 알

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 제조품목허가 보사부 제12-5호

면역기능과 효소의 營養寶庫

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

리포마 포르테

제일개선식품 전문생산업체
(주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사: 서울·강남구 논현동 163-4(3층)
공장: 경기도 부천시 삼정동 213-3

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소-특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

- 서울·경기(원천): 신사동540-1250 · 논현동515-4492 · 대치동557-3958 · 삼성동554-1664 · 서초(A)586-5607 · 서초(B)554-8327 · 강동(A)475-5522 · 강동(B)484-8800 · 강서651-6228 · 관악(A)887-5005 · 관악(B)882-3246 · 마포(A)715-2062 · 마포(B)324-4822 · 송파409-9182 · 양천654-4423 · 서대문372-3719 · 성동(A)467-3890 · 성동(B)295-1113 · 도봉(A)986-7760 · 도봉(B)992-6160 · 우이900-5730 · 종로737-2555 · 중랑494-7655 · 인천(A)423-1986 · 인천(B)425-8856 · 부천655-7923 · 수원(A)251-4121 · 수원(B)251-9442 · 군포52-2289 · 광명688-6023 · 하남31-7952 · 성남758-6891 · 안양 45-2927 · 송탄 665-7890 · 의정부 847-9184 · 평택 53-7912 · 안산 80-8975 · 구리 553-9181 ■ 강원: 강릉646-1970 · 춘천51-7170 · 태백52-8444 · 원주43-0070 · 속초33-4820 · 고성681-4240 ■ 부산(경남): 부산지사633-3462~3 · 송무2-8646 · 진해 2-4103 · 창원82-3876 · 마산96-1992 · 김해34-7495 ■ 대구(경북): 대구지사252-0076 · 안동2-5904 · 영주2-6272 · 포항73-1231 · 경주43-4944 · 구미(A)53-3711 · 구미(B) 481-5002 · 선산 481-5002 · 영천31-2987 · 상주34-0329 ■ 광주(전남): 광주지사232-7393 · 목포43-3201 · 순천744-2218 · 장성92-4592 ■ 전북: 전주지사86-6117 · 전주 (덕진구)74-9171 · 전주(북부)74-1161 · 이리52-7487 · 군산446-1941 · 부안83-2283 ■ 대전: 대전지사 255-0144 · 대덕(유성)626-9984 · 중구253-5529 · 서구525-7572 · 중구252-1718 ■ 충남북: 충남북지사(예산)2-6656 · 청주(A)56-3919 · 청주(B)4-1281 · 공주54-3202 · 천안553-4385 · 충주845-4095 · 대전935-0388 · 홍성641-1901 · 당진363-0415

<8면에서 계속>

루 섭취하는 균형있는 식사와 칼슘과 비타민 D의 섭취를 들 수 있다.

균형있는 식사라 함은 곡류, 어·육류, 채소, 과일류, 지질, 우유 등이 골고루 함유된 식사를 말한다. 비타민 D는 별도의 보충보다는 음식물에서 섭취하는 것이 좋은데 사람은 피부에서 비타민 D의 전구물질(원료)을 이용하여 비타민 D를 합성할 수 있으므로 하루에 30분 정도 햇빛에 쬐일 수만 있다면 별도로 비타민 D를 보충할 필요는 없으며, 비타민 D가 많거나 전구물질(원료)을 많이 함유하고 있는 식품은 청어, 연어, 간, 계란, 우유, 버터, 간 등이 있다.

칼슘 권장량은 성인의 경우 600mg이지만, 많은 연구자들은 골다공증을 예방하기 위해서는, 특히 골다공증이 있는 경우는 1,000mg 이상을 권고하고 있다. 한국인의 식사는 칼슘의 급원이 적고 그나마 칼슘의 급원이 되는 생선류를 밥을 먹기위한 반찬의 개념으로 섭취하게 되므로 우유 및 유제품을 매일 먹고 있지 않은 사람은 누구나 만성적 칼슘부족상태에 있다고 할 수 있다. 칼슘을 많이 포함한 식품은 뼈째 먹는 생선(예: 멸치, 미꾸라지, 양미리, 뱀어포, 통조림된 생선)과 우유 및 유제품이며 그외 우렁이, 암치, 참치, 대하, 동태, 해삼, 두부, 검정깨, 참깨, 호두, 미역, 다시마에도 칼슘이 많이 들어 있다. 짙은 녹색잎채소에도 일정량의 칼슘을 포함하고 있지만 체내 이용률이 낮다.

칼슘은 실제로 우유 및 유제품을 섭취하지 않으면 다른 식품으로부터 적당량의 칼슘을 섭취한다는 것은 기대하기 어렵다. 우유 및 유제품이 소화가 안되는 사람은 한번에 소량씩 또는 식사와 같이 우유를 먹으면 증상이 보다 가벼워지며 시판 중인 락토분해우유 등을 이용하면 훨씬 도움이 되리라고 생각 한다.

<꿀>

<10면에서 계속>

꿀은 꿀벌이 파은 단물을 겨울철에 먹으려고 준비해 둔 먹이로서 끈끈한 액체로 되어 있으며 성분은 대부분이 糖分이다.

꿀의 종류는 어디서 만드느냐에 따라 그 성질이 조금씩 다른데 石蜜은 높은 산의 바위사이에서 만든다. 빛깔은 푸르고 맛은 조금 시며 먹으면 心煩하다. 그 벌은 검은 색이고 등애와 비슷하다. 木蜜은 나뭇가지에 달아서 만드는데 빛깔은 청백하다. 土蜜은 흙속에서 만든다. 빛깔이 또한 청백하며 맛은 시다. 人家 및 나무구멍에서 만드는 것은 희고 濃厚하며 맛이 달다.

꿀은 오래 묵혀두어서 된 덩어리기를 갖고 깨끗하며 색이 흰 것이 좋은 것이다. 적은 양의 물을 풀어 원심분리하고 앙금을 현미경으로 볼 때 꽃가루, 식물의 조각, 곤충 등이 없어야 한다.

꿀이 몸에 좋다는 것은 널리 알려진 사실로서 이미 5,000년전부터 애용되어 오고 있다.

고대 이집트에서는 아기의 생일의식으로 입술에다 벌꿀을 발라주는 습관이 있었다고 하며 또한 결혼식의 선물에도 이것이 쓰였다고 하며 더욱 흥미있는 것은 꿀이 구충제로도 쓰였다는 것이다. 이 밖에 꿀은 화상이나 피부병에 좋고, 화장품으로 쓰면 피부가 고와진다고 한다.

중국에서도 요리에 꿀을 많이 쓰며 특히 주목할 것은 꿀을 감정식품으로 귀중하게 여기며, 감장·감정의 한약을 만들때에는 꼭 사용했다고 한다.

우리나라에서도 옛날부터 이질, 티프스, 폐렴과 같은 급성 열성질환이나 피부병에 좋은 것으로 알려져 있는데 이 밖에도 충치, 당뇨병, 기생충 구제에 쓰이는 등 만능 약이나 다름없는 고귀한 약재이다.

최근의 연구에서 밝혀진 바에 의하면 꿀에는 중혈작용이 있어서 위, 십이지장궤양방지작용, 혈압강화작용,

숙취해소작용, 항암작용 등이 있다고 한다.

위장이 약한 사람에게 특히 꿀이 좋으며, 피로회복에 효과가 있으며 꿀을 매일 먹으면 신체를 보하게 되고 피부가 부드러워진다. 그것은 B₆에 의해 피부가 거칠어지는 것을 막는 효과가 있기 때문이다. 조혈제로의 효과도 기대되며 장을 녹여주어 변을 무르게 해 변비에도 특히 잘 듣는다. 급박증상을 늦추어주며 갑자기 배가 아프거나 응중으로 통증이 심할

경질을 잘내는 사람이 식사 때마다 꿀을 먹으면 평정하게 되는데 이렇듯 꿀을 진정제의 효과도 있다. 또 몸이 피곤하여 잠이 오지 않을 때에도 꿀을 먹으면 좋다.

꿀은 성질이 차서 설사시키는 작용을 한다. 그렇기 때문에 대장의 기가 허한 관계로 먹은 것이 잘 삭지 않는 때에는 쓰지 말아야 한다. 또 토할 때, 술에 취했을 때, 헛배가 불러올 때, 습열각기 때에는 쓰지 않는다.

문헌상에 나타난 꿀의 효

의 부족을 안정시키고 기를 늘리며 속을 보한다. 통증을 그치고 독을 푼다. 모든 병을 없애고 百藥을 和한다. 오래 먹으면 志를 강하게 하고 몸이 가벼워 진다. 주립을 모르고 늙지 않고 장생한다*(神農本草經)

꿀을 애기하면서 로얄제리를 빼놓을 수가 없는데 로얄제리는 王乳라고 하며 여왕벌의 발육에 필요한 꿀벌의 분비물이다. 즉 어린 일벌의 인후선에서 분비되어 혀로 통해서 王蜂의 유충기에 먹

목은 기름덩어리 같고 깨끗하고 흰 것이 上品 대장의 기가 약한 사람은 피해야

꿀

꿀은 피로회복에 효과가 있으며 피부가 거칠어지는 것을 막으며 조혈제로도 쓰인다. 또한 꿀은 변비에도 특효가 있고 딸꾹질이나 기침이 심할 때도 아주 좋다. 또한 꿀은 소화성이 좋은 식품이라서 노인이나 위장이 약한 사람에게 좋은 강장식품이다. 신경질을 잘내는 사람이 식사때마다 먹으면 평정하게 되는데 이렇듯 꿀은 진정제의 효과도 있다.

이는 것을 말한다.

최근 학자들의 임상연구에 의하면 로얄제리는 성기능부전, 정신불안, 갱년기장애, 혈압의 부조, 수술후의 쇠약, 소아발육부전과 특히 피로회복과 노화방지에 괄목할 만한 효과가 있다는 것이 밝혀졌다.

꿀을 이용한 처방법 몇가지를 소개하고자 한다.

●산후 갈증이 심할 때 : 꿀을 물에 꿀여 마시면 즉시 그친다.

●입안에 창이 생긴데 : 꿀을 무우즙을 담가 물고 있는 다.

중혈작용 · 혈압강하 · 숙취해소 작용있어 옛날엔 구충제나 피부병에 쓰이기도

때에도 좋다. 주체(酒滯)에는 꿀물에 칩가루를 타서 먹으면 효과가 매우 빠르다. 딸국질이나 기침이 심할때에도 매우 좋다. 특히 지속적인 기침에는대나무잎을 곱게 태운 가루를 꿀에 개어 조금씩 먹으면 좋다고 전한다. 겨울에 입술이 트는 일이 많은데 그런 때에 꿀을 바르거나 먹으면 잘 낫고, 목이 거칠어져 아플 때에도 좋다. 또한 꿀은 소화성이 좋은 식품이라서 노인이나 위장이 약한 사람에게 좋은 강장식품이다. 신

용을 잠시 살펴보기로 하면 다음과 같다.

‘생꿀을 성질이 냉하므로 능히 열을 없애고, 꿀인 꿀을 성질이 더우므로 능히 속을 보한다. 백약을 화합이 감초와 꾀이 같다. 기침과 설사를 다스린다. 눈을 밝게 하고 얼굴을 윤택하게 한다. 애교같이 달여서 먹으면 변비에 大通한다. 그러나 설사에는 쓰지 않는 것이 좋다’(本草備要)

‘꿀은 心腹의 邪氣와 모든 놀라는 병을 다스린다. 오장

●얼굴에 기미가 생긴데 : 百蜜로 복령가루를 개어 7일간 바른면 효과가 있다.

●변혈(便血) : 꿀에 무우를 넣고 삶아 양껏 먹으면 낫는다.

●술먹고 체한데 : 꿀에 칩가루를 타서 먹는다.

●이질 : 꿀에 생강즙을 타서 마시면 아주 좋다.

●중이염 : 꿀을 솜에 발라 귤속에 깊이 꽂는다. 1일 2~3회씩 갈아 꽂는다.

<꿀>

회원인승인단

시기를 바랍니다. 지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조이요, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지에 따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하

◆事業

1. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급
2. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설립추진
6. 성인병에 방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인
7. 기타 목적달성을 위한 부대사업

◆會員의 자격

1. 正會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자
3. 入會節次 : 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
4. 入會節次 : 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
5. 入會節次 : 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
6. 入會節次 : 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
7. 入會節次 : 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.

◆入會節次

1. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
2. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
3. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
4. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
5. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
6. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.
7. 入會하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.

법인 한국성인병예방협회

국 6층 603호) ●전화 392-4722, 4744 사무처주소: 서울 서대문구 충정로 2가 8-2 (충정로우체

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다. 理事會의 동의를 받아야 함.

1. 協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하