



건강길라잡이



## 생활습관으로 알아보는 비만



### 영양과 면역

《열량과 단백질》 일반적으로 열량과 단백질이 부족하면 특히 어린이에게서 면역기관의 무게가 감소하고 세포매개성 면역능력이 감소하여 쉽게 감염된다. 반면 열량섭취가 과다하여 비만이 되면 면역기관의 감소가 나타나고, 특히 T-세포가 담당하는 세포매개성 면역반응이 감소하게 된다.

《지질》 고지질 섭취시에 면역능력이 감소한다는 많은 보고가 있다. 특히 불포화 지방산을 과잉 섭취하였을 때는 흉선과 비장의 무게가 감소하고, 림프구의 증식능력이 감소하며 지연성 피부반응이 연장된다.

《비타민》 비타민A가 결핍되면 세포매개성 체액성 면역반응이 감소하여 감염에 대한 저항력이 약화된다. 비타민E는 항산화작용으로 세포막의 안정성을 유지시키고, 비타민C는 감염 예방에 효과적이라고 알려져 있다.

《무기질》 철분 부족으로 빈혈에 걸리면 저항력이 약화되는데, 그 증상은 면역기관의 무게 감소와 T-세포수의 감소로 이어진다. 그러나 철분을 과잉 섭취하여도 면역능력이 저하되므로 적당량 섭취해야 한다. 그 외에 아연, 셀레늄, 마그네슘 등의 무기질이 결핍되거나, 카드뮴, 크롬, 납 등의 중금속에 중독되어도 면역능력이 저하된다.

### 인스턴트, 기호식품의 섭취

《외식의 문제점》 배달도시락, 포장도시락은 보존성을 높이기 위해 소금과 조미료가 상당량 사용하고 있어 염분 과잉섭취를 초래할 우려가 크다. 한 공기의 밥과 부식의 종류가 다양한 한정식은 영양소의 균형을 유지할 수 있으나 염

분이 많은 것갈리나 장아찌류는 많이 섭취하지 않는 것이 좋다. 양식은 섭취할 수 있는 식품의 종류가 한식에 비해 다양하지 못하며, 동물성 지방과 열량이 높다. 중국식은 동물성지방과 열량이 높으며 특히 염분이 많이 들어 있고, 뷔페음식은 과식하기 쉬워 비만의 요인이 될 수 있다.

**패스트푸드** 》 패스트푸드는 간편하고, 경제적이지만 열량의 비율이 높고, 포화지방산과 나트륨 함량이 높으며 비타민이 부족하여 청소년들의 건강에 장애를 초래할 우려가 있다. 따라서 한 끼의 식사로 이용하기에는 영양이 부족하고, 간식으로 할 경우는 과잉열량이 되거나 영양의 불균형을 가져 오기 쉽다.

그러나 패스트푸드를 무조건 좋지 않은 것으로 간주하기보다는 분별 있는 식사법을 통해 부족해지기 쉬운 영양소를 보완하고 과잉된 영양소를 줄여 나가는 것이 바람직하다.

**커피** 》 커피에는 약 400종 가량의 화학물질이 함유되어 있는데 그 중에 우리가 가장 관심을 갖는 성분이 카페인 탄닌, 당 등이다. 메틸산계에 속하는 쓴맛을 내는 물질로 음료, 식품뿐 아니라 일부 약제에도 함유되어 있는 카페인은 생체막을 자유롭게 통과할 수 있어 임신 중 과다하게 커피를 마실 경우 태아의 성장이 지연되거나 저체중아가 태어날 확률이 높는데, 동물 실험에서는 태아의 기형을 초래하기도 했다. 심장질환과 고혈압, 암과의 관련성도 자주 논의되고 있고, 특히 궤양 환자들에게는 위산의 분비를 자극하고 소화기관 근육과 혈관을 이완시켜 병의 증세를 악화시킬 수 있으므로 제한하는 것이 바람직하다.

**설탕** 》 설탕이 많이 든 음료수 등은 주로 열량만 함유(empty calorie식품)하고 있어 다른 필수 미량 영양소의 섭취가 부족해지기 쉬우며 비만을 유도한다. 점착성이 큰 설탕은 입안의 박테리아에 의해 치아 표면에서 특히 치아와 잇몸 사이에서 '덱스트란 매트릭스(dextran matrix)' 치석을 형성하며, 치아의 에나멜을 서서히 부식시키는 등 치아를 손상시킨다.

당뇨병과의 직접적 관련성이 아직 불확실하지만 설탕의 섭취로 혈액의 포도당과 과당의 농도가 급증하면 이들의 농도를 정상화시키기 위해 인슐린 분비와 작용을 빠르게 요구하게 되는 등 당뇨병과의 관련이 의심되며 중성지방(TG)의 증가를 초래한다. †

〈한국보건사회연구원의 「건강길라잡이」 내용 발췌〉