

잘 못 알고 있는 식품 상식

Q : 돼지고기를 잘못 먹으면 풍을 맞는다거나 한약을 먹을 때 돼지고기를 먹지 말라는 얘기가 있습니다. 사실입니까?

A : 진료를 하다보면 한약을 먹을 때 돼지고기를 먹어도 되느냐는 질문을 아주 많이 받게 됩니다. 또 하나는 돼지고기나 닭고기를 잘못 먹으면 풍의 원인이 된다는 얘기를 어디서 듣고 소주한잔에 삼겹살을 최고로 치던 분이 어느 날 갑자기 돼지고기를 뵤보듯 피하게 되는 경우도 볼 수 있습니다. 한방에서는 체질에 따른 섭생을 얘기합니다. 체질적으로 보아서 돼지고기는 그 성질이 차기 때문에 몸에 열이 많은 소양인에 적합한 음식이죠. 그래서 속이 냉한 체질의 사람이 돼지고기를 먹게 되면 설사를 하는 경우를 종종 볼 수 있죠. 그러므로 돼지고기가 좋냐, 나쁘냐의 말보다는 얼마나 자기체질에 맞느냐 입니다. 옛날 고전중의 하나인 본초강목을 보면 돼지고기를 많이 먹으면 혈맥을 막고 근골을 약화시킴으로서 중풍을 일으킬 수 있다고 분명히 기록되어 있습니다. 그러므로 비만환자나 고혈압 환자는 적당히 줄여 드시는 것이 본인의 건강에 도움이 됩니다. 적당히 기름을 뺀 멧돼지 고기는 풍을 일으키지 않아 중풍의 우려가 있는 분도 마음대로 먹을 수 있다고 하니까 돼지고기는 좋은데 정 찹찹하시면 멧돼지고기를 드시는 것도 한 가지 요령입니다.

Q : 요사이 체질에 따른 식단이 많이 강조되고 있는데, 꼭 자기체질에 맞는 음식만 먹어야 합니까?

A: 극단적으로 체질에 따른 식단만을 고집한다면 한 가족끼리도 체질이 틀리면 아버지 따로 자식 따로 식사를 해야 하는 웃지 못 할 일이 벌어질 겁니다. 앞서 설명한대로 돼지고기는 소양인에 맞는다고 다른 체질은 먹지 말아야 한다고 생각하기 쉬우나 돼지고기 조금 먹었다고 무슨 큰일이라도 생기는 것처럼 생각할 필요는 없습니다. 조금 먹은 정도로 커다란 영향을 미친다면 그것은 음식이 아니라 약이죠. 또 체질도 너무 걱정하지 않아도 됩니다. 돼지고기가 자기 체질에 맞지 않은 사람은 대개 본인 스스로 별로 좋아하지 않아 많이 먹지 않게 됩니다. 다른 음식들도 마찬가지로 비록 체질에 맞지 않더라도 굳이 심한 편식을 하지 않고 고루 먹기만 하면 그 극성도 서로 상쇄되기 때문에 불안해하지 말고 입에 맞으면 걱정 말고 드시도록 하십시오. 다만 인체의 균형이 깨져 병적인 상태가 되었을 때는 한의사의 도움을 받아 체질별 식사지도를 받는 것이 좋겠습니다.

Q : 녹즙이 건강에 좋다고 많이 먹는데 어떨까요?

녹즙은 확실히 인체에 여러 유익한 효과를 나타냅니다. 그래서인지 건강을 위해서 직장인들이 아침마다 녹즙을 규칙적으로 마시는 것이 보편화될 정도입니다. 그러나 녹즙은 대개 성질이 찬 경우가 많습니다. 속이 냉한 체질은 설사만 일으키게 되므로 피

하는 것이 좋습니다. 또한 녹즙에 쓰는 재료도 제철을 벗어나 수확되는 음식은 피하는 것이 바람직합니다. 예를 들자면 땀이 많이 나고 번열증이 있는 환자에게 상추는 좋은 음식이 되지만 이것 또한 수확 철이 아닌 겨울에 과량 섭취하면 기운을 역하게 되어 면역기능과 생식기능이 저하되고 설사를 일으키기도 합니다.

Q : 한약 중에 숙지황이 들어간 약을 먹을 때 무를 같이 먹으면 머리가 희어진다고 하는데 근거 있는 얘기 인가요?

A: 백발은 원인이 다양합니다. 젊은 나이에 머리가 세는 것은 대개 선천적인 요인에 의한 것이고, 나이가 들어 머리가 세는 것은 생리적으로 노쇠해서 오는 것으로 볼 수 있습니다. 예를 들어 식물도 빛이 모자라면 누렇게 되고 양분이 모자라면 희게 되는 것과 같은 이치입니다. 그런데 숙지황과 무를 먹는 정도의 일로 칠혹 같던 머리가 백발이 되는 일은 있을 수 없습니다.

Q : 보약을 먹을 때 녹두를 피하라는 얘기가 있는데....

A: 대부분의 보약은 인체의 면역기능을 높이고 순환을 개선해 몸 안의 비생리적 물질들을 빼내어 몸을 가볍게 해줍니다. 그래서 주로 따뜻한 성질을 가진 약재로 구성되어 있습니다. 그러므로 차가운 성질을 가진 녹두와 함께 섭취하면 약효를 떨어뜨릴 수는 있습니다. 그러나 맛으로 먹는 정도의 양은 아무 문제를 일으키지 않습니다.

Q : 섬유질 식품을 비만치료에 많이 이용하는데 괜찮을까요?

A: 체중을 빼기 위해 섬유질만을 섭취하는 것은 상당히 위험한 생각입니다. 섬유질에는 영양가가 거의 없기 때문에 식사대신 섬유질만 복용하면 배는 부르지만 금식한 것과 비슷한 효과를 가져옵니다. 따라서 지나치면 현기증, 두통, 복통을 일으킬 수 있습니다. 섬유질을 다량 복용해도 체중감량효과는 미미한 것으로 보고되고 있습니다. 그래서 섬유질을 소위 미용식으로 선전해 오해하는 경우도 있는데 진정한 미용식은 균형과 적절한 운동임을 알아야 합니다.

Q : 요사이 건강을 위하여 여러 가지 차를 많이 마십니다. 차를 마실 때는 진한 것이 좋은가요?

우리가 실제로 많이 마시는 차중에는 커피나 홍차를 들 수 있죠. 그러한 차에는 미량이지만 카페인이거나 탄닌 성분이 들어 있어 너무 진하게 타 드시지 말기 바랍니다. 진하면 위벽에 자극을 주기도 하며 하루 두 세잔이상 들지 않는 것이 좋겠습니다.

Q : 한약재를 이용한 약차를 많이 즐기는데 몸에 좋다면 다 약차를 만들어 먹을 수 있는지요?

그렇지는 않습니다. 생약을 재료로 하여 달여 마신다는 점에서는 유사한 점은 있으나 목적과 사용방법에는 분명한 차이가 있습니다. 한방약의 목적이 병의 치료와 체질개

선에 있는데 비해 약차는 음료와 취미라는 개념이 추가됩니다. 즉 아무리 효과가 좋다고 하더라도 맛이 없거나 오래도록 복용하기 어려우면 약차로서 이용하기 어렵습니다. 또한 한방약은 전문적인 한의사의 처방 속에 엄격히 복용하여야 되지만, 약차는 대부분 독성이 없는 생약을 사용하여 초보자도 안심하고 복용할 수 있는 것을 선택하여야 합니다.

Q : 마늘에 대해서도 속설이 많은데 익혀 먹어도 영양분이 적어지지 않는다고 하네요.

A: 영양학적인 면에서만 보면 가열을 하더라도 아리신이 몸속에서 비타민B6의 도움으로 효과를 나타냅니다. 하지만 성질을 중요시하는 한의학적인 면에서 보면 세균을 죽이고, 면역기능을 높이고, 암을 예방하는 데는 생마늘이 좋고, 위가 약한 사람이나 혈중 콜레스테롤을 낮출 목적이면 굳이 날로 먹을 필요가 없습니다.

Q : 그러면 마늘은 많이 먹어도 큰 문제는 되지 않습니까?

A: 마늘에 포함된 알리신은 매우 강한 성분입니다. 마늘은 아무리 몸에 좋다고 해도 대량으로 먹으면 해가 됩니다. 대량 섭취를 할 경우 위궤양이 생기거나 적혈구에 영향을 미쳐 빈혈을 일으키거나 소변이 붉고 탁하고 강한 피로감을 호소하는 경우가 있습니다. 그러므로 적당량 복용하는 것이 중요합니다. 일일 적당량은 매끼 2쪽 정도이므로 하루 육쪽마늘 한통 정도입니다.

Q : 고사리가 정력에 나쁘다고 기피하는 남성들이 있는데 사실인가요?

A: 고사리를 먹으면 양기가 떨어진다는 말이 있는데, 고사리의 모양이 '고개 숙인 남자'형태라 그러한 말이 생겨난 것으로 보았습니다. 그러나 최근에 식품영양학적으로 '아네우리나제'라는 효소로 인한 현상이라는 것이 일부 밝혀지기도 해, 전혀 근거 없는 말로 볼 수는 없습니다. 다만 양기가 떨어질 정도로 먹으려면 식사 때마다 반찬은 오로지 고사리만 먹어야 되니 쓸데없는 걱정을 할 필요까지는 없습니다.

Q : 또 한 가지 고사리에는 발암물질이 있다는 얘기가 있는데 맞나요?

고사리에는 '브라켄톡신'이라고 불리는 발암성 물질이 들어 있습니다. 이는 외국 어느 목장에서 직장암과 방광암 때문에 죽은 소를 조사해보니 그 근처에 유난히 고사리가 많았다고 합니다. 하지만 사람은 소와 달라서 고사리를 날로 먹지 않고 삶아 먹기 때문에 그다지 문제가 되지 않습니다. 문제가 되려면 하루 320g 이상의 양을 3개월 이상 먹어야 하는데 아무리 고사리를 좋아하는 사람도 이 정도양은 도저히 먹기가 불가능하므로 걱정은 붙들어 매도 좋습니다.

Q : 아이를 난 직후 임산부는 미역국을 주로 먹는 게 좋다고 합니다.

A: 미역은 산모에게 아주 좋은 식품입니다. 칼슘과 철을 많이 함유하고 있고 그 외

영양소가 고루 들어 있어 산후회복과 조혈효과가 뛰어납니다. 하지만 미역은 완전식품이 아니기 때문에 출산에 따른 산모의 체력소모를 감안해 볼 때 균형 있는 고영양 식도 필요합니다. 그러므로 꼭 미역국만 먹는 다기 보다 고르게 균형 식을 먹으면서 미역국을 같이 먹는 것이 이상적입니다.