

우유 대신 두유를 먹는다면

우유를 대신할 고칼슘 두유

우유가 비싸졌다. 구제역 여파로 원유 공급이 크게 감소한 탓이다. 서울우유는 4월 8일 우유 값을 최대 10% 인상한다고 밝혔다. 현재 우유 1L 판매가격은 1980~3900원까지(4월13일 이마트물 기준) 회사별, 브랜드별로 다양하다. 고칼슘, 저지방, 유기농, 초유성분 함유 등 특별한 조건이 더해질수록 가격은 점점 더 올라간다.

이런 와중에 우유에서 방사능이 검출됐다. 미국 정부는 3월 28일 캘리포니아 주 우유에서 요오드 131이 검출됐다고 발표했다. 일본에서 미국까지 날아간 방사능은 아주

습이 조금 부족하지만 칼슘을 공급하는 식품군에 포함돼 있다"고 설명한다. 100g당 칼슘의 양만을 비교하면 두유의 원료인 콩이 우유보다 높다. 특히, 검은콩의 칼슘 함량은 우유의 2배이다. 검은콩, 고칼슘, 검은깨 등 유독 칼슘이 강화된 두유 제품이 많이 출시되고 있는 것도 같은 이유다.

두유는 모유와 가장 가까운 음료로 칼슘 흡수율이 높다. 특히 두유에 풍부한 마그네슘, 철, 망간 등이 칼슘 흡수율을 높여주므로 임신과 수유기간 중에 섭취하면 좋

을 살펴보면 말린새우 2045mg, 밴어포 982mg, 말린미역 920mg, 검은콩 224mg, 두부 100mg 등 뼈째먹는 생선, 해조류, 콩도 칼슘을 많이 함유하고 있다. 우유의 칼슘 흡수율이 53%이고 어류의 흡수율이 38%인 점을 감안하더라도 말린새우, 밴어포의 칼슘함량은 월등하다.

▷비타민 B군이 풍부한 식품
비타민B군은 한국인의 식단에서 항상 부족한 비타민 중 하나다. 특히 비타민 B₂는 우유와 유제품, 어육류에 풍부하지만 계란, 시금치, 바섯 등에도 함유 돼있다.
▷단백질이 풍부한 식품
단백질은 단연 생선과 고기에 많다. 어육류를 제외하면 달걀, 콩, 두부, 두유에서

에도 좋은가요?

얼마 전 한 방송 프로그램에서 라면에 우유를 넣어 조리해 줬다. 우유가 고소한 맛을 더해 맛도 좋다고 하는데 건강에도 좋은지 궁금해 하는 분이 많다. 우유에 있는 다른 영양소는 열에 의해 파괴되지 않지만 칼슘은 열에 날아가거나 사라지지 않는다. 칼슘은 라면과 함께 온전히 섭취할 수 있다.

② 커피를 마시면 칼슘이 빠져 나간다면 우유와 섞어먹는 라면은 어떤가요?

커피 뿐 아니라 초콜릿, 녹차, 홍차 등 카페인이 함유된 모든 제품이 칼슘을 배출한다. 카페인이 배출시킨 칼슘의 양만큼 보충한다고 할 수는 없다. 다만, 우유를 마시는 만큼 칼슘이 보충 되는 것은 사실이다.

③ 골다공증을 예방하려면 몇 살 때부터 우유를 마셔야 하나요?

뼈세포의 성장이 둔화되는 30대 이후에 마시는 우유는 건강에는 도움이 되지만 골밀도를 높이는 데 큰 역할을 하지 못한다. 골다공증예방은 어릴 때부터 성장이 멈추기 전까지 얼마나 많은 칼슘을 섭취 했는지가 더 중요하다.

④ 우유보다 칼슘이 높은 식품도 칼슘이 많은데 왜 우유가 가장 주목받나요?

우유보다 칼슘 함량이 높은 식품은 많이 있다. 그러나 우유가 모든 학교의 급식으로 보급될 만큼 권장되는 이유는 우유 200ml 1잔에는 칼슘 외에도 좋은 영양소가 들어있을 뿐 아니라 음용이 용이하기 때문이다.

마른 미역, 마른 새우, 밴어포 두부, 콩 등 모두 100g당 칼슘함량이 우유보다 높다. 그러나 홍어 100g을 먹는 것보다 우유 1잔 마시는 일이 훨씬 쉽다. 식품을 비교할 때 100g당 칼슘 함유량으로 비교하는 것은 무리가 있다. 또, 우유는 인체 흡수율이 어류나 야채류보다 높다.

⑤ 우유만 마시면 설사를 합니다. 우유를 마시지 않아 키가 안 클까봐 걱정됩니다.
본인이 불편하다면 두유를 마시는 등 우유만 고집할 필요는 없다. 해조류나 어류, 야채 등 다른 식품군을 통해서 칼슘, 단백질, 비타민B(리보플래빈), B₂를 꼼꼼히 챙기면 된다.

어려서 우유를 마시지 않아 유당을 분해 하는 기능이 퇴화한 사람들이 많다. 대부분의 한국인은 요구르트나 치즈, 등 다른 유제품을 섭취 했을 때는 설사를 하지 않는 편이다. 우유를 따뜻하게 데워 마시는 것만으로도 증상이 사라지기도 한다.

도움말 서울대학교병원 임상영양파트장 김원경
천진영 기자

건강칼럼

왕세자의 두뇌 건강식과 총명탕



정지천 내과 교수
동국대 분당한방병원

요즘 학생들을 보면 측은한 생각이 들기도 하지만 조선시대의 왕세자들도 왕이 되기 위한 준비를 위해 '서연(書筵)'이라고 하는 엄격한 교육 프로그램에 따라 세자시강원의 신하들로부터 학습을 받아야만 했다. 아침에 일어나 옷을 갈아입고 인사드린 후부터 조강, 주강, 석강 등으로 하루 종일 쉬 없이 공부해야 했고, 가끔 성균관의 학자로부터 특강을 받기도 했다.

그래서 공부에 지친 왕자들을 위한 보양식(保養食)과 보약(補藥)은 물론이고 두뇌 발달을 촉진하는 식품도 있었다. 대표적인 것이 '조청'이다. 쌀(粱)과 보리(粟)를 넣고 고아서 만든 몰려(糊)로 포도당 덩어리인 설탕(糖)과, 영양가

있는데, 귀와 눈이 밝아지므로 지력을 얻게 된다는 처방이다. 백복신(白茯神), 원지(遠志), 석창포(石菖蒲), 감초(甘草) 등으로 구성되어 있는데 뇌의 활동에 장애를 주는 '담(痰)'을 없애주고 뇌와 심장을 맑게 하므로 정신을 편안하게 하며 뜻을 굳건하게 한다.

그렇지만 뇌를 좋게 하려면 신장(腎臟)을 보강하는 것이 더욱 중요하다. 뇌에 정기를 공급해 주는 곳이 신장이기 때문인데, 한의학에서 신장은 비뇨기, 생식기, 호르몬 등을 포괄한 개념이다. 그래서 뇌, 허리, 뼈, 치아, 귀, 머리카락 등은 신장의 정기를 받아야 기능을 발휘할 수 있는 신장 계통에 속한다. 신장의 정기가 충실하면 성장 발육이 왕성하면서 면역기능, 성기능, 두뇌가 발달하지만 부족하면 기력과 정력이 감퇴하고 성인병 및 노화가 촉진된다. 그러나 실질적인 총명탕은 보신제(補腎劑)라고 할 수 있다. 따뜻한 성질로서 신장의 양기를 보충하는 보양제(補陽劑)로는 인삼(人蔘), 녹용(鹿茸), 두충(杜仲), 호두(胡桃) 등이 있고, 서늘한 성질로서 신

뇌와 심장 맑게 해 학습 돕는 총명탕의 실체는 양기보충 보약

도 높고 뇌의 활동력을 높여 두뇌를 총명하게 하는 효과를 나타낸다.

조청은 폐에 윤기를 주고 기를 보충해 기침과 천식을 막아줄 뿐만 아니라 비위장을 돕는 효능이 있기 때문에 어린이 성장을 돕는 한약 처방인 '소건중탕(小建中湯)'에도 들어간다. 중은 우리 몸의 가운데에 위치한 '비위장'을 의미하므로 '건중(建中)'은 비위장을 건설하게 한다는 뜻이다. 소건중탕은 비위장이 허약한 체질의 어린이가 밥을 잘 먹지 않고 배가 아픈 경우에 좋은 약이 되고, 아울러 두뇌를 총명하게 하는 부수적인 효과도 있다. 그렇지만 조청을 많이 먹으면 습기와 담이 몸속에 쌓일 수 있으므로 몸이 통통하거나 열이 많은 사람은 적게 먹어야 한다.

한편, 학부모들 사이에 머리를 좋게 하는 최고의 약은 '총명탕(聰明湯)'일 것이다. 자주 잊어버리는 것을 치료하며 오래 먹으면 하루에 1000단어를 외을 수 있다고 <동의보감>에 기재되어

장의 음기를 보충하는 보음제(補陰劑)로는 숙지황(熟地黃), 구기자(枸杞子), 거북등검질(龜板), 더덕(沙參), 검은깨(胡麻子) 등이 있다. 구기자는 음기를 보충하여 허약하고 어지러운데 좋고 근육과 뼈를 튼튼하게 하며 눈을 밝게 한다. 인삼은 뇌의 활동을 촉진하여 지력과 기억력을 강화시키고 눈과 귀를 밝게 하며, 스트레스에 대한 방어 효과와 추위, 두위, 과로에 대한 회복 효과도 탁월하다.

그러나 아무리 좋은 보약과 보양식도 체질에 맞지 않거나 소화 부담을 주어서는 소용이 없다. 특히 열이 많거나 얼굴에 열이 잘 달아오르는 청소년에게 양기를 보강하는 인삼(人蔘)을 단독으로 먹일 경우 열이 올라 머리가 맑아지고 눈도 충혈 되는 부작용이 초래된다. 체질에 맞는 것을 먹어야 하고, 한쪽으로 치우치지 않도록 처방으로 복용시켜야 한다. 그리고 부모의 지나친 기대와 강요가 정신적인 피로를 가중시킨다는 것을 잊어서는 안 되겠다.



적은 양이지만 염려스럽기는 마찬가지다. 비싸진 우유 값과 불안 심리로 최근 두유 수요가 급증하고 있다. 업계 관계자의 말에 따르면 2011년 두유시장의 규모는 전년대비 20% 성장한 4000억 원이 예상된다

두유로 우유를 대신 할 수 있다

우유는 어린이들의 성장과 발육에 핵심적인 역할을 하는 것으로 널리 알려져 있다. 게다가 골다공증을 예방하고 기억력을 향상시키며 마음을 안정시키기도 한다. 우유의 장점은 일일이 열거하기가 힘들다. 이렇게 장점이 많은 우유, 과연 두유로 대신 할 수 있을까?

서울대학교병원 김원경 임상영양파트장은 "칼슘이 강화된 두유는 우유를 대신하기에 충분하다. 두유는 우유에 비해 칼

다. 식이섬유도 다량으로 함유해 대장을 건강하게 해준다. 동물성 지방에서 얻을 수 없는 불포화 지방산도 풍부해 몸에서 DHHA로 합성되는 오메가6와 오메가3도 섭취 할 수 있다.

우유를 대신할 식품들

우유는 칼슘이 많은 대표적인 식품이다. 그러나 우유는 칼슘만큼이나 중요한 단백질, 비타민B(리보플래빈), B₂ 등 다른 영양소도 다량으로 함유 하고 있다.

▷칼슘이 풍부한 식품

우유나 치즈와 같은 유제품은 대표적인 칼슘 공급원이며 멸치 등 뼈째 먹는 생선과 배추, 케일, 셀러리 등이 푸른 채소로도 칼슘을 섭취할 수 있다.

우유 200ml 1잔의 칼슘 함량은 210mg 정도이다. 다른 식품의 100g당 칼슘 함량

단백질을 얻을 수 있다. 콩의 단백질은 소화율이 높으며 성장에 필요한 리신, 트립토판과 성인병을 예방하는 불포화 지방산을 함유하고 있다.

완전식품은 없다

우유, 두유 모두 완전식품은 아니다. 어떤 식품도 모든 영양소를 가지고 있는 식품은 없다. 서울대학교병원 김원경 임상영양파트장은 "우유는 완전식품이 아니다. 모든 식품을 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 한 가지 식품만 많이 먹는 것은 성장에도, 골다공증 예방에도 좋지 않다. 적당한 운동과 올바른 식습관이 가장 중요하다"고 강조한다.

우유에 대한 궁금증 Q&A

① 라면에 우유 넣어먹으면 맛있던데 건강

당신도 설법을 연수하면 설법을 잘할 수 있다 ???

교육내용

- ❖ 좋은 성격, 좋은 음성, 좋은 표정 만들기
- ❖ 설법, 강의, 인사말, 축사, 최면등 이론 및 실습
- ❖ 인간관계 및 설법에 필요충분 조건인 스피치 기법 40년 노하우, 전문가인 원장 직접 지도

교육일정

- ❖ 종 합 반 : 10인 이내
- ❖ 개인지도 : 환영, 특별지도

연수안내

- ❖ 기 간 : 2개월 과정 ※ 수시접수
- ❖ 강 의 : 종 합 반 - 매주 목요일 오후 7시 - 9시 개인지도 - 직접 상담후 결정
- ❖ 장 소 : 본 연수원 강의실

☎ 특기사항 : 비디오 촬영 - 모니터링

우물 철학박사 김철회
사) 한국산업카운슬러협회이사장 · 한국인성개발원 회장 · 한국설법연수원 원장

韓國 說法 研修院

서울시 종로구 종로3가 16번지 고영빌딩 7층 / 1. 3. 5호선 종로 3가역 1번 출구

010-7248-1567
☎ 02)747-1567 / FAX 02)766-2475

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성도 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708
www.chorokwon.com 박현숙 원장

“신뢰 받고 있습니다”

저 <고복자 효사>가 지난 10년에 걸쳐 임상실기용으로 써낸 아래 '육임활용서' 및 '육임CD프로그램' 들은 매서운 그 '정확도'와 탁월한 그 '효과성'과 놀라운 그 '귀신·사승·산소탈동의 적시'는 이미 검증 되어있습니다. 즉시 활용할 수 있으며, 구입하신 분이 원하시면 '효과성'을 위해 방문 드리겠습니다.

- 1. 효사활인천역집 2011년결집종판 (인증 없이 여러곳에 장착됨)**
아래 육임활용서 및 각종 오해설의 종합 장작품 - 인증기능을 없애고 여러 곳에 장착 시키게끔 되어 있으며 방문자의 속사정들이 순서적으로 화면에 미리 떠 있습니다. **정가 : 450만원**
- 2. 고귀명수 (좌정용 / 휴대용 순별 10일치씩 전6권)**
육임 법칙에 의한 내방자의 당면 핵심사는 물론 그의 일생사를 정형화시켜 구구한 해석 없이 즉시적으로 판단해줄 수 있도록 한번 한눈으로 명시 해 놓았습니다. **정가 : 350만원**
- 3. 효사육임산책 (휴대용 / 순별 10일치씩 전6권)**
방문자의 당면사들을 고차원단계로 적시해 놓은 2011 개정 증보판 휴대용입니다. **정가 : 250만원**
- 4. 효사육임복면집 (좌정용 / 순별10일치씩 전6권)**
위 '육임산책'을 좌정용으로 제본 되어 있습니다. **정가 : 250만원**
- 5. 효사오행제례의식집**
방문자의 해당 제례별 독자적 수법의식을 거행할 수 있도록 해놓은 매우 탁월한 수법서입니다. **정가 : 5만원**
- 6. 위 외 다수의 육임 학습서, 활용서, CD프로그램들이 구비되어 있습니다.**

주문 : 대표전화 02)783-8680 / 입금계좌 : 우리은행 1005-301-778137
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라주식회사 www.taotemple.net
서울 종로구 관훈동 198-16 남도빌딩 403호