

AiBiotics

의외로 장에
좋지 않은 음식

의외로 장에 좋지 않은 음식



음식에는 규칙이 있습니다.

모든 음식이 모든 사람에게 똑같이 작용하지 않는다는 사실입니다.

어떤 음식도 완전히 나쁜 음식은 없습니다. 또 완전히 좋은 음식도 없습니다.

음식궁합 이란게 존재합니다. 나한테 혹은 우리아이에게 잘 맞는 음식을 아는 건 매우 중요 합니다.

사람마다 좋고 나쁜 음식이 다 같지는 않습니다. 누군가에게 좋은 음식이 누군가에게겐 독이 되기도 합니다.

이러한 음식을 지속적으로 섭취하면 장 건강이 나빠질 수 있습니다.

다음에 열거한 음식들은 일반적으로 해롭지 않다고 여기는 음식들이지만 의외로 건강에 해로울지도 모르는 음식들입니다.



1. 우유

우유는 대부분의 건강한 음식에 빠지지 않는 매우 중요한 음식이며, 특히 아이들에게는 중요한 식품입니다.

하지만 가끔 이 우유가 독이 되는 사람들이 있습니다.

우유에는 카세인과 유청의 두 가지 단백질이 존재합니다.

이 단백질은 소화하기가 매우 어렵고 종종 음식 감수성을 유발할 수 있습니다. 많은 사람들은 성인이 되면서 우유에서 유당을 분해하는 효소 락타아제가 부족해지는 경우가 많습니다. 유당을 분해 할 수 없으면 장이 가스, 팽만감 및 설사를 경험하게 됩니다.

아이의 성장에 매우 중요한 음식이지만 만일 유당 불내증이 있거나 우유 단백질에 알레르기가 있는 경우 우유를 고집하기보다는 다른 단백질원을 찾는게 현명합니다. 예를 들어 두유 같은 대체품도 있습니다.

성인의 경우 우유의 지방은 도움이 안되는 경우가 많습니다. 따라서 어르신이 우유를 드실때는 가급적 저지방 우유를 선택하시는게 좋습니다.

2. 아이스크림

우유에 단맛을 추가하고 과즙을 넣어 얼린 게 아이스크림인줄 알고 집에서 만들어 본 사람들은 의외로 얼음덩이 만나고 놀라기도 합니다.

부드럽고 달콤한 아이스크림은 그저 재료를 섞어 얼린다고 만들어 지지 않습니다. 각종 식품 첨가물을 추가하고 설탕과 착향제등 넣고 가공을 해야지 부드러운 식감을 만들어 냅니다. 이때 부드러운 식감을 위해 유화제가 사용됩니다. 식품에 사용해도 좋다는 허락을 받은 제품이긴 하지만 유화제는 장 미생물의 생태계를 교란하여 장벽의 점액층을 취약하게 만들어 각종 장염증을 유발하는 결과를 초래하기도 합니다. 맛있는 식감이 때론 독이 되기도 합니다.

굳이 아이스크림을 먹고자 한다면 우유, 생크림, 과일, 얼음을 좋은 브랜더로 갈면 부드러운 식감을 재현할 수 있습니다. 브랜더의 아주 빠른 고속 회전으로 재료에 유화제의 역할을 대신할 수 있습니다.

<http://dongascience.donga.com/news.php?idx=6302>



3. 글루텐

우유에 단맛을 추가하고 과즙을 넣어 얼린 게 아이스크림인줄 알고 집에서 만들어 본 사람들은 의외로 얼음덩이 만나고 놀라기도 합니다.

부드럽고 달콤한 아이스크림은 그저 재료를 섞어 얼린다고 만들어 지지 않습니다. 각종 식품 첨가물을 추가하고 설탕과 착향제등 넣고 가공을 해야지 부드러운 식감을 만들어 냅니다. 이때 부드러운 식감을 위해 유화제가 사용됩니다. 식품에 사용해도 좋다는 허락을 받은 제품이긴 하지만 유화제는 장 미생물의 생태계를 교란하여 장벽의 점액층을 취약하게 만들어 각종 장염증을 유발하는 결과를 초래하기도 합니다. 맛있는 식감이 때론 독이 되기도 합니다.

굳이 아이스크림을 먹고자 한다면 우유, 생크림, 과일, 얼음을 좋은 브랜더로 갈면 부드러운 식감을 재현할 수 있습니다. 브랜더의 아주 빠른 고속 회전으로 재료에 유화제의 역할을 대신할 수 있습니다.

<http://dongascience.donga.com/news.php?idx=6302>

4. 농약친 농산물

사실상 거의 모든 농작물은 농약을 통해 증량되어 산업화가 됩니다. 현대 농업에서 농약은 피할 수 없는 필요악이 되었습니다. 유기농 농산물이라고 해도 어쩔 수 없이 약간의 농약을 치는 경우도 있습니다. 때론 내 밭의 병해가 옆의 밭으로 전염되는걸 막기위해 어쩔수 없이 농약을 쓰기도 합니다.

농약을 직접 사람이 섭취하는 일은 거의 없지만 미세하게 농작물에 잔류한 농약을 인간이 섭취하는 경우는 흔히 발생할 수도 있습니다. 그래서 다양한 세제나 세척방법으로 농작물을 씻어 먹습니다. 하지만 현대의 농약은 예전처럼 인체에 직접적인 치명적인 독극물인 경우 보다는 병충해의 유전적인 특성을 고려하여 독성을 제어한 농약들이 많습니다. 그리고 농작물의 표면과 흙에는 원래 자연계의 마이크로바이옴이 존재합니다. 그저 식물을 먹는다고 인체에서 저절로 만들어지지 않는 미생물들이 인체로 들어오는건 아닙니다. 자연계에 존재하는 미생물들은 음식과 함께 인체로 같이 유입되는데 농약이 그 경로를 차단하는 방법이 됩니다. 또 지나친 세척이나 조리법 역시 자연계의 미생물이 인체에 들어오는 길을 차단하는 방법이 되기도 합니다.

농약을 사용하지 않는 농작물이라면 세제로 지나치게 씻거나 껍질을 다 벗기지 말고 식초나 흐르는 물에 씻어 가볍게 껍질과 같이 드시는 방법을 권장합니다. 생으로 드시면 더 좋습니다. 과일이 유익한 이유 중 하나가 대부분 생으로 먹어야 하기 때문입니다



5. 콩과 옥수수

콩과 옥수수가 나쁜 음식이라고 얘기하는 전문가는 별로 없습니다. 실제로 콩과 옥수수는 좋은 식재료입니다. 다만 일부 사람에만 문제가 됩니다. 옥수수는 아주 일부에게서만 장 문제를 일으키는 것으로 알려진 드문 알레르기 항원입니다. 옥수수 성분의 음식을 먹고 습진이나 두드러기와 같은 피부 발진이 발생하면 옥수수를 끊고 피부가 깨끗해 지는지 확인해 보시기 바랍니다.

또 건강 식품으로 알려진 콩의 경우 껍질에 렉틴이란 단백질을 가지고 있으며 이 성분은 장에 독성을 갖는다고 알려져 있습니다. 렉틴을 제거하기 위해서는 고온, 고압으로 가열하여 파과하거나, 발효공정을 통해 제거하는 방법이 있습니다.

콩국수를 먹고 설사하는 경우가 있다면 콩이 덜 삶아져서 렉틴이 남은 경우일수도 있습니다. 따라서 통에서 렉틴을 제거하기위해서는 압력솥으로 조리하거나, 발효시킨 된장 등으로 섭취하는게 좋습니다.

6. 설탕

아마도 모든 현대인의 건강에 가장 큰 범죄자인 설탕은 장건강의 뿐아니라 당뇨, 비만 등의 성인병에도 가장 큰 적입니다.

설탕의 섭취는 인슐린 분비의 항상성을 방해 하기 때문에 당뇨의 발병을 촉진할 뿐아니라 장내의 나쁜 박테리아는 설탕을 먹기 때문에 설탕을 많이 섭취하면 나쁜 박테리아가 번성하게 됩니다. 과다한 설탕에다가 구연산, 카페인, 인산, 착향제까지 포함된 탄산음료는 세계보건기구가 지정한 세계10대 물량 식품입니다.

흔히 몸에 안 좋은것으로 인식되어 있는 조미료를 안쓰는 대신에 설탕을 사용하는 경우가 있습니다. 1g의 조미료 대신 10g의 설탕을 사용하는 것은 결코 도움이 되지 못합니다.

설탕을 줄이기 위한 방법은 다양합니다. 단맛을 내는 다른 성분들중에서 올리고당이나, 꿀이 있으며, 음식의 맛을 내기 위해서 약간의 MSG역시 유해하다고 보지 않습니다. 탄산음료역시 같은 의미로 유해하지 않다고 보여 집니다.

7. 알코올

알코올은 본질적으로 액체 설탕이므로 목록에 추가해야한다는 것을 알고 있습니다.

알코올은 또한 위와 내장을 자극하고 염증을 막는 호르몬을 억제합니다.

사실 약간의 음주는 오히려 건강에 도움이 되기도 하지만 자기 의지대로 적당히 마시는게 쉽지 않습니다. 피하기 어렵고 힘든 일이라는 것을 알고 있지만 주량에 맞게 적절히 음주를 즐기시기 바랍니다.

장내 미생물의 관점에서 폴리페놀이 풍부한 포도주는 오히려 장 미생물에게 약간 도움이 되기도 합니다.



8. 붉은 육류

소고기, 돼지고기, 양고기등의 붉은 육류는 주기적으로 자주 먹는 것은 통풍의 위험을 늘릴 뿐만 아니라, 신체 조직에 영향을 미치고 염증을 늘릴 수 있습니다. 붉은 고기는 장의 PH를 염기성으로 변화 시키고 염기로 변한 장 환경은 유익균을 약하게 하고 유해균을 번성하게 하는 환경을 조성하게 됩니다.

육류의 필수 아미노산은 성장기 아이들에게 필수적인 영양분이지만 과하게 섭취하면 부작용이 있음을 잘 알아야 합니다.

소고기를 노인이 매일 섭취하는게 효도는 아닙니다. 필요한 단백질 만큼 노인이 소화하기 힘든 식품입니다.

9. 튀긴음식

고무줄도 튀기면 맛있다고 하듯이 기름에 튀긴 음식은 맛이 좋습니다. 탄수화물이 고온의 기름에 가공되어 만들어진 바삭한 식감이 기름의 감칠맛에 더하여 설탕을 먹을때와 같은 쾌감증추에 자극을 주는 중독성이 큰 음식입니다.

식물성 유지의 지방 성분이 탄수화물식품이나 고지방 식품은 중독성이 있으며, 장기적으로 대사 장애 및 체중 문제를 유발할 수 있습니다. 특히 오래된 기름은 산패하여 장에 매우 나쁜 영향을 주고, 혈관에도 나쁜 영향을 줍니다.

단기적으로는 이런 음식이 장을 자극하고 위산 수치를 늘릴 수 있습니다. 위산 역류 문제도 일으킬 수 있고, 과민성 대장 증후군, 위염 및 기타 소화장애가 있는 사람은 튀긴 식품 및 고지방 식품을 피해야 합니다. 그렇다고 식용유가 백해 무익한 음식은 아닙니다. 식물성 기름의 지질은 세포벽을 구성하는 중요 성분으로 인간에게 필요한 성분입니다.

특히 아이들이 좋아하는 튀김을 완전히 먹지 못하게 하기 보다는 양을 조절하고 신선한 기름을 사용할 수 있으면 좋겠습니다.

치킨을 먹으면 운동을 해야한다는 규칙이 있으면 좋겠습니다.

10. 캔에 든 음식

식품을 장기저장하고 유통하기 위해 만들어진 캔은 다양한 가공 식품을 유통하기 위한 매우 효율적인 방법입니다.

하지만 금속으로 만들어진 캔은 부식을 방지하기 위해 내부 표면을 얇은 피막을 코팅합니다. 또한 장기 보관 및 맛을 향상시키기 위한 첨가 물질을 법이 허락하는 최대량으로 넣어 보관성을 좋게 합니다.

하지만 캔 내부에 코팅된 비스페놀A(BPA)은 유명한 발암 물질이기도 합니다. BPA는 호르몬 분비의 이상을 유발하고 성조숙증을 일으키기도 하며 각종 피부 트러블의 원인이 되기도 합니다. 가급적 캔에 든 음식보다는 유리병에 든 음식을 찾아보세요.

