

## 자연건강코너

# 細胞로 부터 젊어지게 하는 核酸食事法

노벨醫學生理學賞의 DNA理論에 立脚하여 20여년간 “老化和 食生活”의 關係를 研究해온 미국 벤자민 S. 프랑크(Benjamin S. Frank)박사가 患者 수천명의 臨床실험 데이터를 통해 老化的原因을 食事의 측면에서 해명하여 그에 대한 처방으로 내놓은 “核酸食事法”을 간추려 그 要旨를 소개한다.

그가 내놓은 책이름은 “No Aging Diet” 즉 “나이를 먹지않는 食事法”이라는 매우 破格的인 것인데 종래의 이른바 다이어트(Diet)란 것이 껍 까다롭고 무리한 美容食따위인데 反해 核酸食事法의 포인트는 오직 하나, 우리들의 身體를 이루고 있는 細胞에게 “에너지”를 供給하여 活性化해 주는 『核酸』을 많이 섭취하라는 것이다. 좀더 구체적으로 말하자면 核酸을 많이 갖고 있는 食物을 매일 짜임새있게 먹는 버릇을 붙이라는 것이다.

지금까지의 營養學은 이렇듯 중요한 核酸을 전혀 무시해 왔으며, 醫師들도 核酸이란 것을 호르몬처럼 인간의 신체속에서 合成되는 것이기에 일부러 食사를 통해 섭취할 필요는 없는 것으로 여겨왔다.

그러나 여기에 중대한 함정이 있었던 것이다. 틀림없이 核酸은 體內에서 合成되고는 있지만 나이를 먹어갈수록 核酸의 合成能力이 조금씩 떨어져간다는 것이다.

20세를 지나면 급속하게 低下되어 그것이 곧 細胞의 老衰현상으로 나타나서 身體가 해마다 老化的간다.

따라서 20세가 지나면 자꾸 부족해가는 核酸을 어느정도로 食사를 통해 보충해 가느냐가 젊음을 유지하는 갈림길로 작용하게 되는 것이다.

『高核酸食品』을 外面한채 肉類를 중심으로한

高단백식품을 취하는 것이 食生活의 向上이자 營養개선이라 생각하는 것은 큰 착각이다. 初中高等 學生들의 健康진단에서 동맥경화, 고혈압 증세가 심심찮게 발견되는 원인이 과연 무엇인가.

한편 이와같은 肉食편중의 食生活이 위험하다고 感知한 사람들은 野菜中心으로 食事패턴을 전적으로 바꾸고 나서는 그것이 마치 “健康食”이라고 妄信하는 것이다. 물론 콜레스토롤을 피하고 비타민과 섬유질을 많이 섭취하는 것은 나쁘지 않지만 核酸을 度外視한 菜食一邊倒는 肉食中心主義의 害毒과 마찬가지로 權衡 性質의 것이 아닌 것이다. 營養失調로 넘어지는 케이스가 얼마던지 있다.

한가지 더 警告해 둘 것은 現代人的 食生活에 決定的인 대미지(damage)를 주고 있는 것이 加工食品이다. 인스탄트食品, 청량음료수, 설탕, 합성조미료 등 우리들의 일상생활에서 加工食品의 影響을 피할 수가 없는 터이지만 加工食品이 우리 健康을 해치고 또한 老化的을 더욱 促進하는 것에 경각심이 미치는 이는 드문 것 같다.

예를 들어 加工食品의 合成防腐劑에 많이 사용하는 磷의 과잉섭취의 문제가 있다. 원래 磷은 뼈와 치아를 형성하는데 불가결의 미네랄이지만 너무 많이 섭취하면 칼슘과 밸런스가 깨져 버린다. 그것을 正常으로 되돌려 놓으려는 생리현상으로 身體 각기관에서 칼슘을 가져오기 때문에 오히려 뼈와 이빨을 弱化시키고 만다. 磷은 인스탄트食品과 淸涼음료수에 많기 때문에 이런 식품을 장기간 애용하게 되면 만성磷過度症이 되며 이는 필연적으로 骨折과 骨格의 弱化를 초래한다.

이 磷의 과잉섭취의 악영향은 뼈 뿐만이 아니

라 神經에도 과급되기 때문에 두렵기 그지없다. 神經의 흥분을 진정시키는 역할을 하는 마그네슘은 體內에 磷이 불어나면 이용률이 극히 낮아진다.

오늘의 세태가 사소한 일에도 흥분하여 폭력 사태를 야기하고 심지어 殺人까지도 서슴치 않는 것은 加工食品의 범람이 그 배경을 이룬다는 것이 先進영양학자들에 의한 定說이라 하니 놀라운 일이 아닐 수 없다.

### 核酸은 食品에서만 섭취된다

앞서 밝힌바와 같이 成長期를 지난뒤의 人間의 身體는 核酸의 合成능력이 극도로 쇠퇴하기에, 이것을 보충하여 體內에 核酸을 충분히 유지케 하려면 어떻게 하여야 할까? 두말할 것도 없이 核酸을 많이 含有한 生物을 되도록 많이 섭취하여야 하는 것이다.

그렇다면 모든 生物의 細胞에 포함되어 있는 核酸이 어떤 種類의 食品에는 많고, 어떤 종류에는 적은 까닭은 무엇인가?

인간의 하나의 細胞에 있는 DNA의 실제 길이는 놀랍게도 174cm나 된다고 한다. 이 DNA의 길이가 生物종류에 따라 모두 다른 것이다. 예컨대 닭은 77.5cm, 소는 198cm 주먹과는 무려 1,683cm나 된다. 즉 生物의 종류에 따라 하나의 細

### 각종 食品의 核酸함유량 比較

食 품 명	함 유 량	食 품 명	함 유 량
정어리(통조림)	590	○ 굴	239
메추리기 강남콩	485	고등어(生)	203
○ 닭 간	402	닭 염통	187
정어리(生)	343	완두콩	172
大豆(콩)	306	오징어(生)	100
연어(生)	289	○ 소 골	61
○ 소 간	268	○ 소 염통	49
○ 돼지 간	259		

※ 食品 100g 중의 核酸함유량(mg)

○표 : 콜레스테롤치가 높으나 중요영양소 많은 것

胞속의 核酸含有量은 이미 정해져 있는 것이다. 어쨌든 核酸은 細胞속에만 존재한다.

그러기에 高核酸食品을 찾을 수밖에 없다. 우선 魚貝類다. 그중에서도 정어리, 연어, 게, 새우, 대합조개 등에 核酸이 아주 많다. 물론 그밖의 생선류, 조개류도 대개 高核酸食品이다.

그 다음이 콩(豆)이며, 野菜중에서는 버섯, 시금치 등을 들 수 있고 각종 肉類의 간장이 특출하다.

### 1日 1.5g 核酸食으로 足하다

- 한 週일에 4번쯤 정어리를 먹자. 정어리는 작은 것일수록 좋다. 큰 것에 비해 核酸, 비타민, 미네랄이 더 많이 含有되어 있다.
- 週1회이상 연어, 고등어, 오징어 등의 생선을 꼭 먹자. 貝類도 함께.
- 週1회 소, 돼지, 닭 등의 간(肝)을 먹자. 肉類 중에서도 콜레스테롤值가 비교적 낮으면서 高단백질 食品이고 또한 高核酸食品이다.
- 야채도 많이 먹자. 야채는 核酸의 含有量은 많지 않으나 核酸이 우리들의 體內에서 合成될 때 꼭 필요한 아미노酸을 含有하고 있으며 또한 腦機能을 活性化 시켜주는 영양소를 함께 갖고 있기 때문이다.
- 콩(大豆)을 1주 1회이상 먹자. 콩은 植物性 食品중 가장 단백질이 많으면서 高核酸食品이고, 우리 몸의 老廢物의 酸化를 防止하는 비타민E를 비롯한 각종 비타민도 많기 때문이다. 물론 완두콩이나 팥 등 콩종류는 모두다 좋다.
- 하루 두컵정도의 脫脂牛乳를 마시고 1컵정도의 과일주스나 야채주스를 마시자.
- 매일 적어도 4컵의 물은 반드시 마시자. 高核酸食品에 의한 痛風과 腎臟結石을 防止하기 위해서다.
- 비타민과 核酸의 相乘的인 效力을 높이기 위해 비타민劑의 併用도 效果의이다.  
(자료협찬 : 월간 “건강다이제스트”)