

들깨와 고혈압

요즘 고혈압을 비롯한 성인병에 들깨가 좋다고 그 인기가 높다. 그 이유는 고혈압의 원인물질인 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 예방해 주기 때문이라는 것이다.

들깨에 많이 들어있는 비타민 E와 F, 그리고 레시틴이 그러한 효능이 있다고 알려져 있다.

우리 주변에는 콜레스테롤 공포증에 걸린 사람들이 많다. 나이가 많아짐에 따라 혈관벽에 중성지방이나 콜레스테롤이 가라앉기 쉬우며 그 정도가 심하면 동맥경화를 일으키게 된다. 이 상식이 널리 알려지자 식자간에 콜레스테롤을 두려워하는 사람이 많아졌고 콜레스테롤은 해로운 것으로 단정을 내리는 경향이 생겼다.

그런데 실은 이것이 전혀 없으면 사람들은 생명을 유지하지 못하게 된다. 콜레스테롤이란 우리 몸 안에서 성호르몬과 뇌신경 조직의 주성분으로 생리상 필수적



유 태 종
〈고려대학교 교수〉

인 중요한 물질이다. 그래서 콜레스테롤은 체내에서 생산되고 있으며 식품에서 섭취되는 콜레스테롤에 대해서는 필요 이상 체내에 많이 들어오면 체내에서 잘 조정하는 능력을 가지고 있다.

정상적인 사람의 혈액에는 100ml에 150~200mg이 들어있고 그 보다 많거나 적으면 건강상 문제가 생기는 것이다.

콜레스테롤에는 두 종류가 있는데 HDL과 LDL로 불리는 것

이다. 혈액중에서 콜레스테롤은 이 HDL과 LDL에 의해서 운반된다. LDL은 혈액중에 콜레스테롤을 혈관으로 운반하고 HDL은 혈관에서 콜레스테롤을 제거하는 역할을 한다. 따라서 LDL이 많고 HDL이 적으면 사람들은 동맥경화증이 되기 쉽다고 한다. 그래서 흔히 HDL은 사람에게 이로운것 LDL은 해로운 것으로 해석되고 있다.

동맥경화증을 일으키는 위험인자로는 혈액중에 지방질(콜레스테롤 포함)이 높은 것 이외에 고혈압, 담배, 비만, 운동부족, 술 등이 지적되고 있다.

설탕의 섭취량과 동맥경화의 발생률도 관련이 있다고 한다. 설탕은 체내에 들어오면 그것이 분해된 뒤 다시 중성지방이 증가되어 피하지방이나 혈관에 침착되기도 하나 동맥경화를 진행시키는 콜레스테롤을 많이 갖고 있는 LDL이 되기도 한다. 설탕의

과잉섭취는 직접간접으로 동맥경화를 초래하게 된다.

최근 수명이 길어진 반면 세계 각국의 사망통계를 보면 순환기계질환, 특히 동맥경화증으로 인한 사망이 크게 늘고 있다는 것이 눈에 띈다.

동맥경화는 나이를 먹어감에 따라서 생기는 노화현상으로 동맥벽이 탄력성을 잃고 굳어지며 혈관벽에 지방질, 특히 콜레스테롤이 가라앉아 혈관 내부가 좁아지게 되는 병적인 변화이다.

동맥경화가 생기는 비율은 국가나 인종에 따라서 다르며 그것은 지방 섭취량과 깊은 관계가 있는 것으로 알려져 있다. 세계 각국이 지방섭취량과 관상 동맥경화증에 의한 사망률의 관계를 조사한 바에 의하면 지방 섭취량이 많은 미국, 캐나다, 호주 등에 비해 지방 섭취량이 적은 일본, 이탈리아 등에서는 그 사망률이 낮았다. 또한 인도와 이집트에서 저소득층과 고소득층을 비교한 바 지방과 콜레스테롤 섭취가 많은 고소득층에 동맥경화증이 많았다.

일반적으로 지방과 콜레스테롤 섭취가 많은 중국인에게 동맥경화가 적은 사실이 주목을 받고 있다. 그 이유는 중국식에는 비타민 E, F, 레시틴이 많이 배합되기 때문이라고 해석되고 있다.

들깨는 꿀꿀과에 속하는 1년생 초본인데 옛날에는 구황식품으로 이용해 왔다. 들깨의 주요 성분은 100g당 단백질 18g, 지방

56g, 당질 14g, 칼슘 441mg, 비타민 B복합체 등이다. 100g만 먹으면 무려 630칼로리나 열량을 내는 고열량 식품이기도 하다.

들깨에는 기름이 많아 예로부터 기름을 짜서 등잔불용이나 식용으로 이용해 왔다. 콩을 간 것에 들기름을 섞어서 장판의 콩땀하는 데에도 쓰여왔다.

들기름은 공기와 접촉하면 산소와 결합해서 쉬 굳어져 버리므로 전성유라고 한다. 들기름이 페인트제조에 쓰이는 이유는 바로 이 때문이다. 따라서 들기름은 착유후 곧 먹는 것이 좋으며 오래 두는 것은 좋지 않다.

최근 들깨가 몸에 좋단니까 애용하는 사람 중에는 들깨의 겉껍질이 먹기에 거북하다고 겉질 벗긴 들깨를 가루내어 먹는 사람이 늘고 있다. 얼핏 보기에 먹기에 편하고 소화가 잘 되어 좋을 것 같으나 여기에는 문제가 있다. 기름만 산화변질이 잘 되는 것이 아니고 들깨 가루도 마찬가지로 산화변질이 잘 되는 것을 알아야 한다.

산화변질이 되면 過酸化脂質이 만들어진다. 이 과산화지질이 혈관의 세포에 상처를 주면 동맥경화의 원인이 될 뿐만 아니라 당뇨병성 혈관장해, 간장병, 암, 노화 등의 발생요인이 되는 것으로 알려져 있는 유해한 것이다.

사람이 나이가 들면 차차 혈액 중의 과산화지질 양이 늘어나는 사실을 보더라도 이것이 노화와 밀접한 관계가 있는 것임을 알

수 있다.

아무리 영양성분이 좋고 뛰어난 것이라도 그것을 어떻게 먹느냐 하는 방법어하에 따라서 유익한 것이 유해한 것으로 되는 것이다.

가루낸 들깨는 냉장고 속에 넣어 두고 먹는다고 해서 산화가 방지될 수는 없다는 것도 알아야 한다. 때문에 먹기는 거북하지만 껍질째 먹든가, 가루낸 것은 곧 먹는 습기를 우리는 가져야 하는 것이다.

쌀밥 등 부피가 많은 식사만을 하게 되면 위장을 혹사하게 되고 위하수, 소화불량, 비타민 결핍증을 일으켜 허약한 체질이 되기 쉬운데 그 이유중의 하나가 바로 기름을 적게 먹는 데에 있다.

혈관의 노화에 신경을 덜 써도 되는 것이 식물성 기름이다.

피부에 윤기를 얻고 고와지기를 바란다면 들기름이나 들깨를 먹는 것이 좋을 것이다. 들깨에는 리놀산이라는 필수지방산이 풍부하기 때문이다.

백발이 다된 사람이 들깨를 장복해서 흑발이 되었다는 이야기를 흔히 듣는데 이것은 들깨가 갖는 영양적 특성을 잘 말해주고 있다고 할 수 있다.

들깨의 원산지는 동부아시아지방으로 알려져 있다. 들깨는 우리나라, 중국, 일본, 이집트, 인도 등지에서 재배되어 왔으며 들깨의 한문명은 임(荳), 소마(蘇麻), 소자(蘇子)이다. ■