

칼슘섭취 우유가 최선일까?

우유칼슘이 뼈를 튼튼하게 해줄까요? 우유단백질이 정말 건강에 이로울까요?
네거티브 칼슘밸런스, 하루에 칼슘은 얼마나 먹으면 되나요?
내가 먹는 칼슘이 실제로 얼마나 흡수될까요? 뼈속 칼슘을 훔쳐가는 요인들
건강한 칼슘, 어디서 얻을수 있을까요?

글.이현주 박사

디자인.
한정혜



우유칼슘이 뼈를 튼튼하게 해줄까?

12년 동안 75,000명 이상의 여성을 추적한 하버드 간호사의 건강 연구에 따르면 우유 소비의 증가와 함께 골절의 위험이 감소했다는 것을 증명할 수 없다고 합니다.

미국의학협회 소아과학저널

우유 소비량이 많은 국가의 아동들이
그렇지 않은 국가의 아동들보다
뼈가 강하다는 근거가 없다.

조엘퍼먼 (Joel Furhman)

미국 여성들은 뉴기니 사람들보다
30~32배 이상의 우유를 마시지만
47배 더 엉덩이 골절로 고생한다.

노스캐롤라이나 매쉬빌 대학 보건 웰빙 센터

인간의 몸은 우유에 들어있는 칼슘의
32%만 흡수할 수 있는 반면, 콩과
대부분의 녹색에서 발견되는 칼슘은
40-64%를 흡수할 수 있다.

스웨덴연구

11년 동안 60,000명 이상의 여성을
추적한 연구에 따르면 하루에 3잔
이상의 우유를 마신 여성은 고관절
골절 비율이 60% 더 높았고
사망 위험도 두 배로 증가했다.

우유단백질이 정말

건강에 이로울까?

우유를 먹었을때 문제를 일으키는
성분에 대해 알아봅시다!



**우유 단백질은 80%는 카제인(Casein),
20%는 유당(Whey)으로 구성되어 있습니다.**

A1베타카제인단백질

소화장애, 위장질환, ADHD, 자폐증,
아스퍼거증후군, 조현병 등 뇌기능장
애, 관절염, 피부염 등의 자가면역질
환, 히스타민 과다반응으로 인한 알레
르기 반응을 유발

유당불내증

소화장애, 복통, 복부팽만, 설사
등, 과민성 장증후군

**우리가 우유속 칼슘만 분리해서 마시는 것이 아니기때문에 우유를 마시면
우유단백질과 우유지방으로부터 발생하는 문제들이 영향을 미칩니다!**

네거티브 (Negative)

칼슘밸런스

30%만 체내 흡수

네거티브칼슘밸런스- 만약 우리가 동물성 단백질과 함께 들어있는 동물성 식품의 칼슘을 섭취할 경우, 우리 몸은 체내 산알칼리 균형을 맞추기 위해 흡수되는 칼슘의 양보다 배속에서 용출되는 칼슘의 양이 더 많아지는 것

즉 하루에 1,000mg의 칼슘을 우유로부터 섭취하는 사람은 이중 32% 정도인, 약 320mg의 칼슘이 체내로 흡수되고 680mg은 소화기관에 남아있다가 대변과 함께 빠져나갑니다.

그런데, 인체는 흡수된 320mg의 칼슘에 대해 산알칼리 균형을 맞추기 위해 다시 24시간 안에 배로부터 350mg의 칼슘을 소변으로 내보내게 됩니다. 그렇게되면 우리는 칼슘을 섭취했음에도 불구하고 칼슘이 부족해지는 이상한 현상이 생깁니다.

즉, 칼슘부족의 원인은 적당한 칼슘을 섭취하지 못해서가 아니라 칼슘이 배속에서 소변을 통해 배출되기 때문입니다!

흡수되는 양보다
배출되는 양이 더
많구나?



그럼 하루에 칼슘은
얼마나 먹으면 되나요?



우리 몸은 칼슘을 과다 섭취할 때 우리의 신체는 이에 적응하고 보호하기 위
하여 우리의 장으로부터 칼슘 흡수를 방해하는 물질을 만들어내고, 우리의
신장은 더 많은 칼슘을 제거하려고 노력합니다. **과도하게 흡수된 칼슘이 제
거되지 않을 경우, 우리의 조직에 축적되어 뼈건강을 약화시키고 심지어 사
망률도 높입니다. 그러므로, 고칼슘 식단은 오히려 바람직하지 않습니다.**

“



콜린캠벨 박사

섬유질이 풍부한 식물성식단 위주로 식사 하는 중국인들의 칼슘섭취량은 하루에 241~943mg (평균 544mg) 정도였지만 골다공증이 없는 반면! 골다공증이 많은 미국인의 칼슘섭취량은 841~1,435mg (평균 1,143mg)으로 대부분이 유제품을 통해 섭취된다고 보고했습니다.



콜린캠벨 박사의 보고서에서는 우리가 생각하는 것보다 우리 몸은 칼슘을 덜 필요로 하고 **채소로 된 식물성 식품을 섭취하는 것으로도 충분하다고** 밝히고 있습니다!

내가 먹는 칼슘이 실제로 얼마나 흡수될까요?

동물성 단백질이 많이 함유된 식단은 배설 속도가 높기 때문에
칼슘의 배설량을 보충하기 위해 더 많은 칼슘을 섭취해야 합니다.
식물성 식단을 따를 때, 칼슘 배설 속도는 훨씬 낮습니다.



방울토마토
63.8%



겨자잎
57.8%



브로콜리
52.6%

순무잎 51.6% > 케일 50% > 우유 32%

- 존 로빈스[음식혁명] 참조 -

빠속 칼슘을 훔쳐가는 요인들

나트륨

나트륨은 칼슘 손실과 관련된 가장 큰 적입니다. 신장에서 배출되는 나트륨 1000mg당 약 40~60mg의 칼슘이 손실됩니다.

카페인

카페인을 유지하는 신체 능력에 심각한 영향을 미칩니다. 왜냐하면 카페인은 이뇨제로 작용하고 몸에서 칼슘을 끌어내기 때문입니다.

운동부족

활동적인 사람들은 칼슘을 뼈에 보관하는 경향이 있는 반면, 움직이지 않는 사람들은 칼슘을 잃는다고 알려져 있습니다. 그러므로 운동을 하는 것이 매우 중요합니다.

동물성 단백질

동물성 단백질 섭취가 증가함에 따라 칼슘이 소변으로 더 많이 배출됩니다. 생선, 가금류, 붉은 고기, 유제품에 있는 동물성 단백질은 뼈에서 칼슘을 침출시키는 경향이 있고 그것이 소변으로 가도록 부추깁니다.

이외에도 과도한 염분, 설탕, 담배, 실내에서만 생활하는 습관, 알코올, 알루미늄 함유제산제, 항생제, 스테로이드, 비타민A 보충제과 같은 요인들이 뼈 속의 칼슘을 훔쳐갑니다!

건강한 칼슘! 어디서 얻을 수 있을까요?



**철, 마그네슘, 구리와 같이 칼슘은 미네랄 (광물질)로
식물의 뿌리로 흡수되는 토양에서 발견됩니다.**

우리는 칼슘이 '우유'로부터 제일 많이 공급된다고 믿고 있지만
실제로 칼슘이 풍부한 진짜 원천은 지구의 토양입니다.

그렇기 때문에 만약 우리가 영양이 풍부한 토양에서
유기농으로 재배된 신선한 채소와 곡물을 섭취한다면
칼슘이 잘 흡수될 뿐만 아니라 건강한 삶을 살 수 있게 됩니다.

건강한 칼슘! 이렇게 얻으세요!

가장 건강에 좋은 칼슘 공급원은 녹색 잎이 무성한 "녹색채소와 콩"
브로콜리, 새싹채소, 케일, 겨자잎, 그리고 다른 컬러풀한 채소들은
 흡수성이 매우 높은 칼슘과 다양한 건강상의 이로움을 가지고 있습니다.
 단, 시금치는 체내 흡수율이 떨어지는 경향이 있습니다.



콩 한 접시에는 100mg 이상의 칼슘이 들어 있습니다.
 만약 대두, 강낭콩, 검은콩, 병아리콩 등 다양한 콩류와
 두부를 자주 먹는다면 칼슘과 함께 뼈를 튼튼하게 해주는
 마그네슘까지 함께 공급받을 수 있습니다.

또한 '오렌지주스'도 좋은 칼슘공급원입니다.