



정말 콩이
생조식수준을
유발하나요?

글.이현주 박사 | 디자인.한정혜

콩의 효능과 영양

콩은 7,000년동안

인류가 먹어온 영양소가
풍부한 식품

섬유질

단백질

칼륨

비타민B

마그네슘

콩은 성질이 평이하고 맛은 달며
독이 없어 오장을 보해주고
속을 데워준다.

십이경맥을 도와 위, 장을
따뜻하게 해준다!

- 동의보감 -

네이퍼그

정말 콩이 성조숙증을 유발하나요?

콩의 이소플라본(Isoflavon) 성분은
피토에스트로겐(식물성 에스트로겐)이라 부릅니다

2019년 미국 루이지애나 주립대 보건과학센터 마틴 로니스 교수는 콩유아식이 유아의 성장과 발달을 촉진하는데 우유분유(MF)과 동등한 효과를 갖고 있으며 **콩 단백질이 생식 발달에 영향을 주지 않는다**고 연구결과를 발표했습니다.

경희대 동서의학대학원 의학영양연구소(2019)에서는 콩에 함유된 '이소플라본' 섭취가 성장기의 뼈 건강 기능성을 강화하며, 다량 섭취할 경우 골질(골밀도 및 구조 파라미터) 향상에도 효과가 있으며 **성조숙을 유발하지 않는다**고 보고했습니다.

2017년 옥스퍼드대 Nutrition Review에서도 이소플라본이 **성호르몬 수치에 영향을 미치지 않는다**고 밝혔습니다.

스테로이드 생화학 및 분자생물학저널 (2006)에서는 **피토에스트로겐은 에스트로겐 작용제 및 길항제 역할**을 하는 것으로 발표했습니다.

콩은 성조숙증을 유발하지 않는다!

피토에스트로겐은 자연적으로 발생하는 **선택적 에스트로겐 수용체 조절제(SERM)**로 간주되며 **체내 에스트로겐 양이 넘치면 조절해주고, 모자라면 채워주는 조절제 역할**을 합니다. 또한 폐경 후 여성들에게는 자연스러운 에스트로겐 대체물을 제공할 수도 있습니다.

성조숙증에 영향을 미치는 요인은?

콩

X

유사에스트로겐 작용을 하는 것으로 알려진 콩의 이소플라본(Isoflavon) 성분은 자연적으로 발생하는 선택적 에스트로겐 수용체 조절제(SERM)로 간주됩니다.

유전적요인



부모가 성조숙증이었다면 자녀도 성조숙증이 될 확률도 높습니다.

환경호르몬



오염된 물을 먹고 자란 식물을 먹는 동물이나 생선류, 우유와 유제품을 통해 식물 자체보다 20배 이상 농축된 환경호르몬이 우리 몸에 들어옵니다.

비타민D 결핍



비타민D는 몸에서 생성되는 성장 호르몬인 IGF-1의 농도를 조절하므로 비타민D가 결핍되면 성조숙증이 생길 수 있습니다.

비만



비만한 경우에는 지방세포에서 남성호르몬인 안드로겐을 여성호르몬인 에스트로겐으로 생합성하는 아로마타제가 과다 분비되면서 성조숙을 유발하게 됩니다.

성조숙증을 예방하려면?

① 칼로리가 낮으면서 영양이 풍부한 음식 선택

현미와 같은 통곡류와 컬러풀한 채소들을 고루 먹으면서 식물성 단백질을 적당히 섭취하는 것이 좋습니다.

② 비타민D 섭취

몸속 성장 호르몬은 사춘기의 성장 발달을 조절하는 호르몬이기 때문에 비타민D가 결핍되면 성조숙증이 생길 수 있습니다. 비타민D가 풍부한 버섯, 두부, 오렌지, 귀리, 건나물류를 충분히 드시면서 햇빛을 많이 쬐어주세요.

- + 환경호르몬이 나오는 1회용 용기나 플라스틱 물품을 피하는 것이 좋습니다.
- + 정기적인 운동으로 비만 및 스트레스를 관리해야 합니다.
- + 성장호르몬이 분비되는 오후 10시부터 새벽2시까지는 충분한 숙면을 취할 수 있도록 루틴을 형성하는 것이 좋습니다.

콩에 들어있는 피토에스트로겐(식물성에스트로겐)
Phytoestrogen의 다양한 효능

성조숙증을 유발하는 게 아니라, 오히려 억제

심혈관계 질환을 예방하고 항암효과가 뛰어남

혈당을 개선하고 신경보호작용을 한다

폐경기 여성들에게 나타나는 상열감과 골다공증 예방

노년층의 뇌혈류 개선시켜 기억력을 증진시킨다

2021년 미국임상영양학저널 (American Journal of Clinical Nutrition)

콩 음식의 높은 섭취는 전립선암 위험을 현저히 감소

'콩'은 이렇게 먹는게 좋아요!

자연식품

그대로는 매일 먹어도 좋습니다.

두유, 두부

두유, 두부, 템페, 콩요거트의 형태라면
일주일에 두 세번 정도가 적당합니다.

그러나 칼로리가 비교적 높은 편이니
살이 찌지 않도록 한번에
너무 많이 먹지 마세요~

발효식품

된장, 간장, 고추장을 자주 먹는
것은 건강에 이롭습니다.

