

## 5. 패스트푸드

우리 식단에 깊숙이 자리 잡은 패스트푸드!

각종 성인병과 비만의 주범으로 경각심이 높아지고 있는 가운데 최근 패스트푸드만으로 식사를 한 후 신체 변화를 다큐멘터리로 제작한 'Supersize me'와 한국판 'Supersize me'라고 부를 수 있는 한 환경운동가의 패스트푸드 인체실험이 화제가 되고 있다.

패스트푸드만 먹으며 보낸 24일간의 실험기록을 중심으로 패스트푸드가 우리의 건강에 어떤 영향을 미치는지 심층 분석한다.

[http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1336306\\_941.html](http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1336306_941.html)

### 1) 건강의 적, 패스트푸드! - 햄버거 식사 24일

실험 시작 24일 만에 건강악화의 이유로 중단된 환경운동가 윤광용 씨의 햄버거 식사 인체실험 !

>> 실험전과 실험 후의 윤광용 씨의 건강 수치 변화;

체중 3.4kg 증가 / 체지방량 4.8kg 증가 / 지방조절 요구치 -6.4kg /간수치(GPT) 53 증가

고지방 섭취는 지속적으로 체중이 증가하는 반면 저지방 섭취는 일정수준이상 체중 증가가 일어나지 않는다.

뇌의 Leptin 호르몬은 식욕을 억제 시키는 반면, Ghrelin 호르몬은 식욕을 증가시키는데 패스트푸드 같은 것이 자극한다.

### 2) 패스트푸드 무엇이 문제인가?

- 고칼로리 저영양식; 패스트푸드의 주원료는 동물성 단백질, 지방, 정제된 설탕, 소금, 화학조미료로 각종 성인병의 원인인 비만을 일으킬 뿐 아니라 우리 인체에 필수 영양소인 비타민 부족으로 열량대사 감소하고 무기질의 부족으로 체내 대사 불균형을 초래할 뿐 아니라, 정서불안, 학습능력 등이 저하된다.

- 패스트푸드와 한식 식단의 영양소 비교; 한식보다 고지방이 많고 비타민과 미네랄 성분이 적다.

### 3) 심혈관 질환을 일으키는 트랜스 지방 함유량이 높다

포화지방을 수소 처리하여 만든 인공적인 지방인 트랜스 지방은 신체 내에 흡수되면 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 높이고, HDL은 감소시켜 동맥경화, 급성 심근경색 같은 심장 질환이나 뇌졸중을 일으킬 수 있다. 트랜스 지방 2% 증가섭취하면 심장 질환 위험이 28% 높아진다.

- 패스트푸드의 트랜스 지방 함유량 비교

4) 패스트푸드로 미네랄 불균형을 일으켜 폭력적인 성격이 되거나 각종 정서장애를 유발 할 수 있다.

일본의 최고 장수촌 오기나와가 패스트푸드 유입 이래 2004년 일본 47개현 중 26위로 하락하였다. 영양 불균형으로 정서불안이 초래되고 신체변화로 불안감이 증가하고 대인관계가 예민해진다.

- 식습관 개선을 통해 학습능력 증진과 문제아동의 인성교육에 성공한 위스콘신 중앙대체 학교 사례 소개

5) 고지방식은 두뇌활동의 저하를 가져 올 수 있다.

뇌기능에 학습능력, 기억력, 인지능력, 집중력 등이 떨어진다.

- 미국 세인트 루이스 대학 존 몰리 박사팀 고지방식 섭취한 쥐의 전기자극 미로 실험

6) 끊을 수 없는 유혹 패스트푸드! - 패스트푸드 중독.

뇌의 측중격핵에서 편도체로 신호가 전두엽, 기저핵으로 전달되어 오피오이드 유전자 활동력이 감소되는 중독현상을 보인다.

-햄버거와 프렌치 후라이에는 담배 또는 마약과 같은 중독성이 있다.

- 미국 위스콘신대 매튜 윌 연구팀 - 8주간 실험쥐에게 고지방과 당분을 먹인 후 중단했을 때 금단현상이 나타남

- 국내 패스트푸드 중독 사례자들의 뇌 촬영을 통해 패스트푸드 중독의 위험성을 말한다.

7)24일간 패스트푸드 섭취실험 결과

체중증가, 간 기능 저하, 지방간, 혈관염증인자 증가, 동맥경화유방인자 증가, 관상동맥혈류 감소, P 정상수치 이하, Ca과 Mg 정상수치 이상으로 영양 불균형, 체질 산성화로 산소부족과 함께 다량 젖산축적으로 피곤증상 증가. 이외 뇌기능 저하와 정서장애 유발.