

<"짜게 먹지 말라더니"...저염식, 오히려 몸 망가뜨리는 이유는?>

저염식이 오히려 건강에 부담이 될 수 있다는 전문가 설명이 제시됐다. 최근 김형배 바른라인한의원 원장은 유튜브 채널 '건강 한의사 김형배'에서 저염식에 대한 오해를 해설했다.

김 원장에 따르면 나트륨 섭취가 과도할 때뿐 아니라 지나치게 부족할 때도 질환 발생 위험이 높아진다. 실제로 나트륨이 부족해지면 전해질 균형이 무너지면서 무력감과 어지럼증이 나타나고, 혈액량 감소로 이어져 저혈압과 심장 두근거림이 발생한다.

나트륨 부족은 식욕 조절에도 직접적인 영향을 준다. 체내 나트륨 농도가 낮아지면 이를 보충하기 위해 뇌가 음식 섭취를 지속적으로 유도하고, 이로 인해 과식과 폭식이 발생한다.

또한 나트륨은 위산 생성에 필요한 염소 공급원으로 작용하기 때문에 섭취가 부족하면 소화 기능이 떨어지고 철분 흡수가 저하되며 결과적으로 미각 기능까지 둔화된다.

이에 따라 일상 식단에서 나트륨을 과도하게 제한하는 방식은 바람직하지 않다. 국물 섭취를 줄이는 수준의 조절은 필요하지만 모든 음식에서 염분을 배제하는 것은 건강을 해친다.

대신 채소와 과일, 콩류 등 칼륨이 풍부한 식품을 함께 섭취하면 체내 나트륨이 자연스럽게 배출되면서 균형이 유지된다.

칼륨이 다량 함유된 식품에는 시금치와 브로콜리, 고구마, 감자, 바나나 등이 있다. 이들 식품은 체내 나트륨 배출을 촉진해 전해질 균형을 유지하는 데 관여하며 짜게 먹은 이후 나타날 수 있는 부종이나 혈압 상승을 완화하는 데 도움이 되는 식단 구성 요소로 활용된다.