

건강기회 | 짝이 산다

# 깡마른 몸에 건강체중을! 탄탄하게 살찌우는 차세대 건강 솔루션

나이가 들면 다리에 힘이 풀린다. 계단을 오르내리는 것이 힘들고 평지에서도 넘어지기 일쑤다. 근육이 부족해서다. 우리 몸은 40대부터 근육이 1%씩 빠지기 시작한다. 80대가 되면 20대의 절반에도 못 미치는 근육으로 살아야 한다. 근육은 지방보다 무거워 조금만 빠져도 몸무게가 확 줄어든다. 몸이 말라가니 기력도 비실비실하다. 근육 부족은 비단 노년층의 일이 아니다. 태생적으로 마른 사람들도 몸에 근육이 부족하다. 몸을 지탱하는 근육이 적어 늘 아프고 힘들다. 건강하게 오래 살기 위해서는 뽕뽕뽕뽕한 지방 살이 아닌, 탄탄한 근육 살을 짚어야 한다.

### 흡수 잘 되는 식물성 단백질 섭취 권장

근육의 원료는 단백질이다. 단백질 섭취량이 상대적으로 많다면 근육 형성 및 유지가 이루어질 가능성이 높다. 그러나 무작정 많이 먹는 것만이 능사는 아니다. 단백질 흡수율을 고려해야 한다. 마른 사람들은 속이 약한 경우가 많아 단백질을 먹어도 속이 더부룩한 증상을 겪기 쉽다. 약한 속도 쉽게 받아들일 수 있는, 체내 소화흡수율이 높은 식물성 단백질을 섭취하면 좋다. 섭취한 단백질이 체내에 잘 흡수돼 근육으로 바뀌어야 하기 때문이다.

전문가들은 식물성 단백질 중에서도 콩(대두)을 권장한다. 플라스테롤 걱정이 없는 데다가 단백질 함량도 육류에 뒤지지 않는다. 미국식품의약국(FDA)의 단백질 소화흡수율(PDCAAS)에서 소화흡수율 최고점을 받은 우수 단백질이다. 인체에서 합성하지 못해 반드시 식품으로 섭취해야 하는 필수 아미노산 8종을 함유하고 있다. 소화흡수율은 콩의 상태에 따라 달라진다. 콩을 익히면 흡수율이 생콩보다 60% 높아지고 된장·청국장처럼 발효하면 90% 높아진다. 가장 흡수율이 높은 것은 저분자발효공법으로 발효한 콩 단백질이

다. 소화흡수율이 생콩에 비해 95% 이상 높다.

### 특히 기술로 발효한 콩단백질이 제격

저분자발효공법으로 발효한 콩 단백질은 마른 사람들을 건강하게 살찌우기에 제격이다. 근육을 생성하고 유지하는데 필요한 필수아미노산 함량이 늘어나기 때문이다. 발효공 단백질의 필수 아미노산 함량은 생콩보다 10.5배 높다. 근육을 합성하고 촉진하는 데 가장 중요한 류신(Lucine)은 무려 32.5배나 많다. 아이소류신과 발린의 함유량도 각각 20.2배, 3.3배 많아진다. 아이소류신은 근섬유의 재생을 촉진해 근육을 빠르게 회복시키고, 발린은 손상된 근육 세포를 회복시킴으로써 새로운 근육 형성에 도움을 준다. 일반 전통 발효 방식으로는 이러한 결과를 얻을 수 없다. 정확한 온도와 습도, 발효균 등을 제대로 통제하지 못한 환경에서 발효하면 아미노산 크기가 일정치 않다. 저분자발효공법이 특별한 이유다. 수십 년 발효공학 연구를 통해 개발한 저분자발효공법은 콩단백질을 잘게 분해해 체내 흡수가 잘 되는 미세한 형태로 아미노산을 생성한다. 이렇게 초저분자로 조제한 아미노산은 속이 약한 노년층이나 마른 사람이 잘 흡수할 수 있어, 탄탄한 근육 살을 찌우는 원료가 된다.

### 고강도 곡물효소로 영양소를 남김없이 흡수

깡마른 사람들은 속이 약해 먹은 음식을 잘 소화하지 못하는 경우가 많다. 저작 기능이 부실한 노년층도 마찬가지다. 음식물이 제대로 분해되지 않고 몸속에 오래 머물러 보니 속이 불편하다. 먹은 음식의 영양이 몸 곳곳까지 전해질 리 만무하다. 살이 찌려야 될 수가 없다. 이럴 때 효소 섭취가 도움 된다. 나이 들면서 줄어드는 체내 효소를 보충하면 영양분 분해 흡수 기능을 향상시킬 수 있다. 영양 공급과 흡수가 동시에 이뤄진다는 장점도 있다.

## 근육 생성 돕는 필수 아미노산 3종 함량

발효공 단백질은 일반 콩에 비해 근육생성에 가장 중요한 아미노산 3종을 각각 류신 32.5배, 아이소류신 20.3배, 발린 3.3배 높게 함유하고 있다.



### 특히 받은 발효공법으로 근육 형성에 중요한 류신 32.5배

### 몸에 영양 흡수 잘 이뤄져야 살도 잘 붙어

### 흡수 잘 되는 발효공 단백질이 근육을 탄탄하게

반세기에 걸친 고도의 발효 기술로 곡물을 겉부터 속까지 콩으로 100% 발효시킨 고강도 효소의 힘은 실로 어마어마하다. 체내 고강도 효소를 보완해 먹은 음식이 몸 구석구석에서 유용하게 쓰일 수 있도록 돕는 조력자다. 단백질 및 탄수화물, 비타민, 무기질 등 곡물 영양까지 온전히 섭취할 수 있다. 먹은 음식의 영양을 남김 없이 흡수해 빠지지 않는 건강체중과 체력을 완성한다.

### 마른 몸도 살찌우는 차세대 건강 솔루션

㈜푸른친구들은 마른 사람들을 살찌우는 차세대 건강 솔루션으로 '건강체중 프로그램'을 제안한다. 계명대 식품가공학과 정용진 교수의 발효공 단백질 '하루공력'과 국내 효소 전문가 전진성 명인의 고강도 곡물효소 '효소력'으로 구성됐다. 특히 받은 저분자발효공법으로 콩을 발효한 '하루공력'이 살찌우는 주원료가 되고, 육미·연미 미강·울무·보리를 발효한 '효소력'이 단백질과 영양 흡수를 강화한다. 한

국인 위장에 잘 맞는 100% 국내산 곡물을 사용해 속을 보하면서 살로 가는 영양이 많다. 뱀 먹어도 흡수가 잘되도록 체질을 개선하고 속에서부터 차곡차곡 근육이 차오르게 만들어야 하기에 오랜 시간과 노력이 필요하다. 이에 '건강체중 프로그램'은 6개월 이상 프로그램을 권장한다. 건강체중 6개월 프로그램은 초기 3개월간은 속을 편안하게 해 먹는 것을 잘 받아들이는 기간으로 고려하고, 이후 3개월은 흡수 잘 되는 속 환경으로 변화하면서 몸에 근육이 붙는 기간으로 설정해 설계됐다. 아침 점심 저녁 식후 1포씩 하루 3회 '효소력'을 섭취하고, 오후 식후 1포 저녁 후 잠자기 전 1포씩 하루 2회 '하루공력'을 섭취해 날마다 근육의 재료를 공급하고 영양분 흡수력을 강화하도록 한다. 현재 건강체중 프로그램은 할인에 더해 증정품을 주는 행사를 진행 중이다. 문의 080-745-9230 www.ilove62.com

푸른친구들

**전 제품 특별 할인 행사 중!**  
자세한 사항은 전화 주세요  
**080-745-9230**

## “말라가는 몸 살찌우려면 흡수력 먼저 챙기세요”



### 국내 발효공학 일인자 정용진 교수, 10년 걸쳐 완성한 특히 공법으로 마른 사람을 위한 '하루공력' 개발

근육 감소로 인해 건강이 악화된다는 사실이 이슈가 되면서 근육을 만들고 지키는 일은 이제 모든 연령층의 숙제가 됐다. 이에 따라 근육의 재료가 되는 단백질 섭취에도 많은 관심이 쏠리고 있다. 국내 발효공학 일인자 정용진 교수(계명대 식품가공학과)는 특히 받은 저분자발효공법을 통해 발효공 단백질을 탄생시킨 과학자다. 그가 마른 몸에 근육을 찌우기 위해서는 단순히 단백질 섭취보다 흡수가 중요하다고 강조하는 이유는 다름 아니다. 단백질을 비롯한 영양분을 제대로 흡수하지 못하는 지속적인 상태가 살이 붙기 어려운 몸속

환경을 조성하기 때문이다. “30년 동안 발효공학을 연구하고 지난 10년 동안 '하루공력' 개발에 매달렸습니다. 학자 인생의 3분의 1에 해당하는 기간입니다. 양질의 단백질을 흡수가 잘 되는 형태로 가공하는 것이 관건이었지요.” 양질의 단백질을 얻기 위해 정 교수는 ‘콩(대두)을 택했다. 동물성 단백질은 몸을 산화하고 플라스테롤을 높이지만 식물성 단백질은 그런 부담 없이 몸을 탄탄하게 하는데 도움이 된다는 점에 주목했다. 콩은 단백질의 함유량과 품질 면에서 특히 우수했다. 문제는 어떻게 발효해야 아미노산을 최대한 높일 수 있는가 하는 점이었다. 염분이 많고 미생물이 통제되지 않은 전통 콩 발효 방식에는 한계를 극복해 저분자발

효공법을 개발했고 콩 단백질의 흡수율 최대한으로 끌어올린 결과로 특히까지 받을 수 있었다. 이렇게 개발된 발효공 단백질은 체내에서 만들 수 없어 식품으로 섭취해야 하는 필수 아미노산 함량이 일반 콩보다 10.5배 높고 그 중 류신은 32.5배나 높게 함유돼있다. 류신은 단백질을 이루는 총 20여종의 아미노산 중에 근육 형성에 가장 도움되는 일등공신이다. “요즘 장수의 조건으로 근육테크가 중요하죠? 몸을 건강하게 지키기 위해 단백질은 필수입니다. 발효공 단백질이 근력이 빠지면서 날로 몸이 말라가는 어르신들, 체질적으로 단백질 흡수가 어려워 마른 사람들에게 꼭 필요한 식품이 되길 바랍니다.”

“

‘하루공력’의 발효공 단백질과 ‘효소력’의 고강도 효소를 함께 투입해 건강체중 완성!

”

건강체중 프로그램

단백질 및 영양분 흡수가 잘되는 체질 개선을 위해 건강체중 프로그램은 6개월 이상 꾸준히 섭취하는 것이 좋습니다.

무료상담 080-745-9230 www.ilove62.com