



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

맥두걸 박사의 사진으로 읽는 책

“식품 중독증”

**콩 · 옥수수 · 면 · 감자 · 쌀로
치유하는 법***



*본 책자에 예시로 포함된 식품중독증 치유 식품들은 모두 맥두걸 박사의 추천 식재료에서 인용되었습니다. 무료레시피와 상세 정보는 홈페이지 www.drmcDougall.com를 참고하시기 바랍니다. (광고 상술 아님)

본 한국어 번역본은 맥두걸 뉴스레터 독자들의 자원으로 번역되었습니다. 번역 배포의 유일한 목적은 식품 중독증(中毒症)에 대한 이 중요한 메시지를 전세계에 알려 불필한 고통을 줄이기 위함입니다. 중대한 오역이나 오류 발견시 office@drmcDougall.com로 알려주시면 수정하도록 하겠습니다. 핵심 내용이 정확히 전달되는 범위내에서 사소한 단어 선택의 문제나 문법 등의 오류는 허용합니다.

여러분의 친구와 가족과 지인들에게 어떤 방식으로든 최대한 많이 공유 해주길 바랍니다(복사 배포, 이메일, 페이스북, 뉴스레터 등). 다만 상업적 용도로 사용은 허용하지 않습니다.

(맥두걸 박사의 사진으로 읽는 책 <식품 중독증>은 무단 재배포를 방지하기 위하여 저작권법 상의 보호를 받고 있습니다.)

적당히 조절하여 걱정 범위내에서
절제하며 먹겠다는 되지도 않는 생각,
버리십시오!

식단을 바꿔야 합니다!



단순히 '절제'해 먹는 방법으로는
우리 삶을 파괴하는 식습관을 끊어낼 수 없습니다.

흡연량을 줄인다고 해서 담배를 끊을 수 없습니다.
소주대신 맥주나 와인을 마신다고 알콜중독이 치료되지 않습니다.

식품 중독증도 마찬가지입니다.

다른 중독 치료와 똑같이

좋은 것과 나쁜 것,

옳은 것과 그른 것,

초록불과 빨간불의 개념으로 접근해야 합니다.

여러분과 가족들을 병들게 하고 있는 모든 음식에게 이제는

"NO"라고 외치세요!

과학적 사실과 많은
성공사례가 입증합니다.*



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

www.drmcDougall.com

*거대 식품 산업: 육류, 낙농, 수산, 가공 식품 산업계가 돈으로 진실을 왜곡하고 있습니다. 그러나 결국 진실은 승리할 것입니다.

맥두걸 식단



진실은 간단 명료합니다:

맥두걸 식단은 전분질 식품을 기본으로 하여 채소와 과일로 구성된 식단입니다.

맥두걸 식단에는 어떤 동물성 식품이나 식물성 유지류도 포함되지 않습니다.

맥두걸 식단에는 약간의 소금, 당류, 향신료가 포함될 수 있습니다.

전분질 식품



전분(녹말)은 식물에 함유되어 있는 저장 물질로, 우리 일상 생활의 주 열량원이 되는 영양소입니다.

전분 식품은 지방이 매우 적고 콜레스테롤이 전혀 없으며, 단백질, 비타민, 무기질이 풍부합니다.

전분은 포만감을 주는데 중요한 역할을 하며 우리 몸을 날씬하고 튼튼하고 건강하게 합니다.

전분 식품을 드세요!

비전분성 채소



비전분성 채소류는 다양한 색과 맛과 식감으로 식단을 풍성하게 하며 매우 중요한 필수 영양소 비타민 A, C)를 제공합니다. 그러나 일상에 필요한 열량을 제공하기에는 턱없이 부족하므로, 주식보다는 반찬 형태로 섭취해야 합니다.

반드시 전분 위주로 식단을 구성하세요!

과일



과일은 주로 단당으로 이루어져 있으며 각종 비타민과 미네랄을 함유합니다. 과일은 식단에 풍미(단맛)를 더합니다. 그러나 포만감이 오래 지속되지 않습니다. 일반적으로 매일 과일 1~4개 섭취를 목표로 하길 권장합니다.

반드시 전분 위주로 식단을 구성하세요!

음식 아님!



모든 동물성 제품은 콜레스테롤, 동물성 단백질과 지방 덩어리입니다. 반면 건강에 필요한 녹말, 식이섬유, 필수 당류는 전혀 들어있지 않습니다.

동물성 제품은 인체에 유해한 온갖 화학물질이 다량 투여되어 있으며 각종 감염을 일으키는 박테리아, 기생충, 바이러스균에 오염되어 있습니다.

왕과 왕비처럼 먹어 병들고 있는 사람들



각종 역사 기록과 그림들을 보면 과거 육류, 생선, 치즈, 우유 등을 즐겨 먹은 부유층이 어떻게 살이 찌고 병들었는지를 알 수 있습니다.

현대와 다른 점이 있다면, 산업혁명과 화석연료의 활용으로 이룬 '발전' 덕분에 이제는 수십억의 인구가 과거 귀족처럼 먹고 있다는 것입니다.

맥도날드와 베스킨라빈스 뿐 아니라 수많은 식당과 마트 진열대에 넘쳐나는 기름진 음식을 먹으면서 우리과 과연 무슨 유익을 기대할 수 있겠습니까?

“식품 중독증”의 증상:



비만

(동반되는 각종 합병증:
고혈압, 당뇨병, 심장병, 암 등등)

“식품 중독증”의 증상:



당뇨병

(1형 및 2형 당뇨병과 각종 합병증:
녹내장, 시력 장애 등 안 질환, 신부전증 등 신장
질환, 괴저 등)

“식품 중독증”의 증상:



심장 질환

(심장마비, 뇌졸중, 심기능 부전 등)

“식품 중독증”의 증상:



관절염

(류머티스, 건선성 관절염, 루푸스 등)

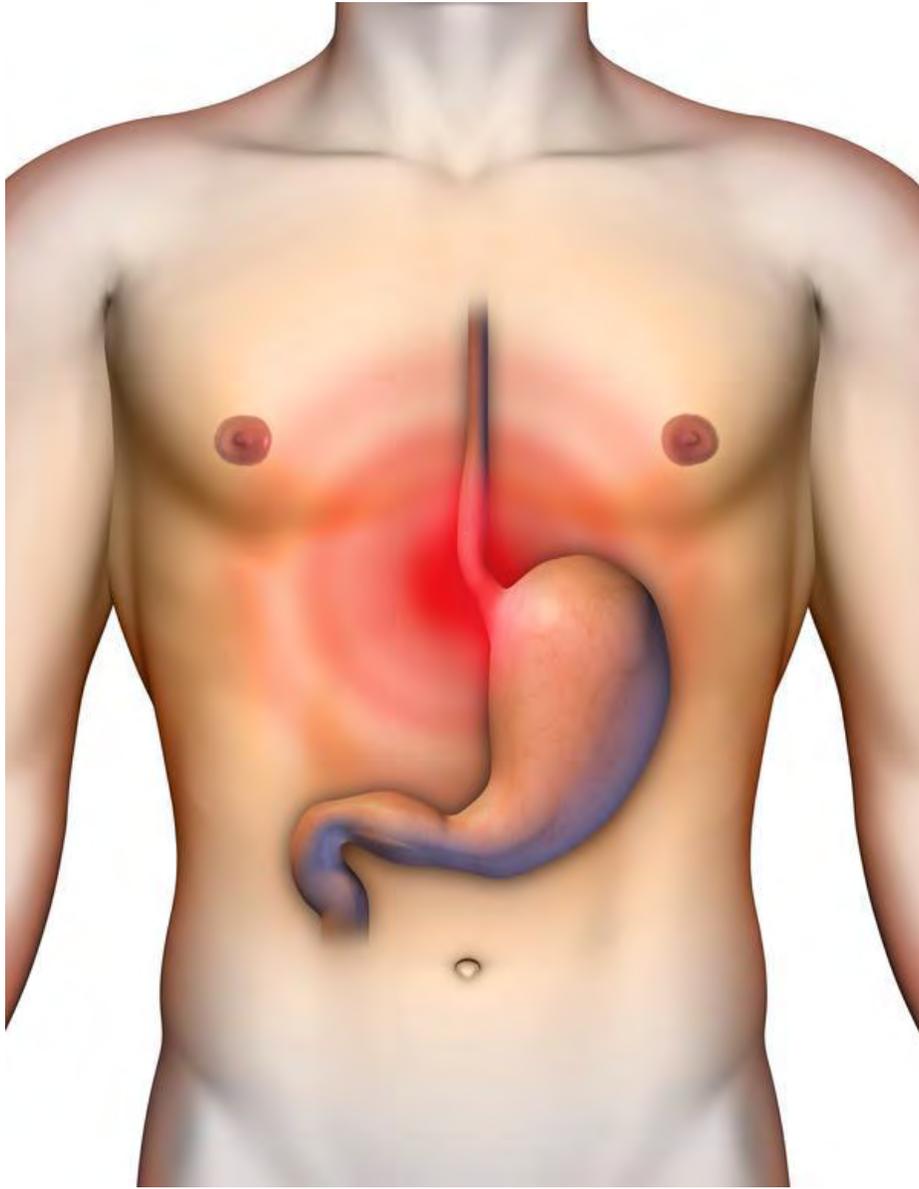
“식품 중독증”의 증상:



암

(대장암, 유방암, 전립선암, 자궁암 등)

“식품 중독증”의 증상:



위식도역류질환

(소화불량, 식도염, 궤양, 담석증 등)

“식품 중독증”의 증상:



변비

(게실성 질환, 치질, 항문 치열, 틈새 탈장, 하지정맥류 등)

확실한 치료 방법은 하나

우리 신체의 자가 치유 기능은
늘 작동하고 있습니다.



그저 식품 중독증을 멈추기만 한다면
병들은 금방 호전되고 사라질 겁니다.

반복하건대,
식품 중독증의 주범은
동물성 식품과 식물성 기름
섭취입니다.

효과는 즉시 나타납니다.

24시간 내:

변비, 소화불량, 위식도 역류질환, 피지 과다 분비, 피로감 등이 사라지기 시작

7일 내:

1.5 Kg 체중 감량 (과체중으로 시작시)
총콜레스테롤 수치 22 mg/dl (0.6 IU) 감소
혈압 8/4 mmHg 감소
(혈압약을 끊게 되는 경우도 다수 발생)
관절염의 호전

대부분의 경우, 혈압, 2형 당뇨병, 소화불량 등을 위한 약물치료를 중단할 수 있게 됩니다.(의사와 상의 필요)

4개월 내:

식품 중독증으로 인한 대부분의 만성 질환이 그저 지난일이 됩니다.

비용 걱정, 부작용 걱정 없이 치료하세요!

고대에 행해진 최초의 맥두걸 식단 '임상 실험'



성경에 기록된 2600년 전 사건: 채소만 먹은 다니엘과 친구들과 대부분의 현대인처럼 동물성 식단을 먹은 이들을 비교했던 사건. 열흘 뒤, 채식을 한 이들이 궁중음식을 먹은 젊은이들 보다 훨씬 더 건강하고 영양 상태도 좋아 보였다.

글래디에이터들은 '보리'를 먹었다



힘과 지구력은 전분질에서 옵니다. 과거 용사들이나 오늘날 장거리 육상선수들을 생각해 보세요. 힘의 원천은 전분질입니다. 우승한 선수들을 보면 육류나 유제품 등을 절대 먹지 않습니다.

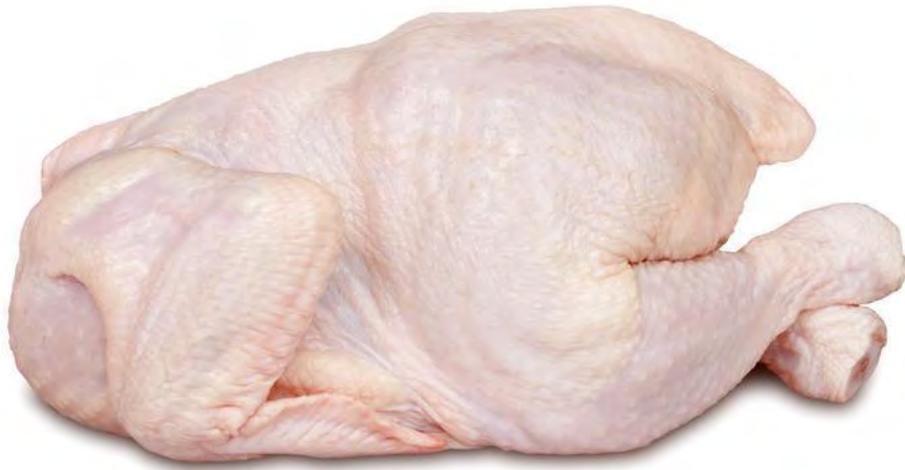
먹지 마세요!



붉은 육류

(소, 돼지, 양, 사슴, 물소, 고래고기 등)

먹지 마세요!



가금류
(닭, 칠면조, 오리 등)

먹지 마세요!



생선

(연어, 참치, 송어, 농어 등)

먹지 마세요!



조개 · 갑각류
(랍스터, 새우, 게 등)

먹지 마세요!



알류

(달걀, 거위알, 오리알, 타조알 등)

먹지 마세요!



우유

(소, 염소유, 양유, 낙타유 등)

먹지 마세요!



치즈

(우유, 염소, 양유, 낙타유치즈 등)

먹지 마세요!



버터 · 마아가린

(유기농, 친환경, 천연, 무첨가 모두 X)

먹지 마세요!



인조 고기 및 치즈

(핫도그, 소시지, 햄버거, 치즈, 아이스크림 등)

대부분 제품들이 분리대두단백에 화학첨가물을 더해 만들어 집니다. 밀, 콩, 버섯 단백질로 만든 인조 고기도 피하세요.

먹지 마세요!



식물성 기름

(옥수수유, 아마씨유, 올리브유, 유채유 등)

"오늘 먹은 지방, 내일의 체지방"

꼭 기억하세요!

유해 식품 판매를 위한 거대 산업의 거짓 광고

정육산업계는 '단백질 섭취를 위해서는 고기를 먹어야 한다'고 말합니다.

낙농업계는 '칼슘 섭취를 위해서는 유제품이 필수'라고 말합니다.

오메가 3 지방산 하면 왠지모르게 생선이 가장 먼저 떠오릅니다.

그러나 실제로 충분한 열량을 섭취하는 그 어떤 식단을 먹는 사람에게 단백질이나 칼슘결핍 발생이 보고된 적은 없습니다.

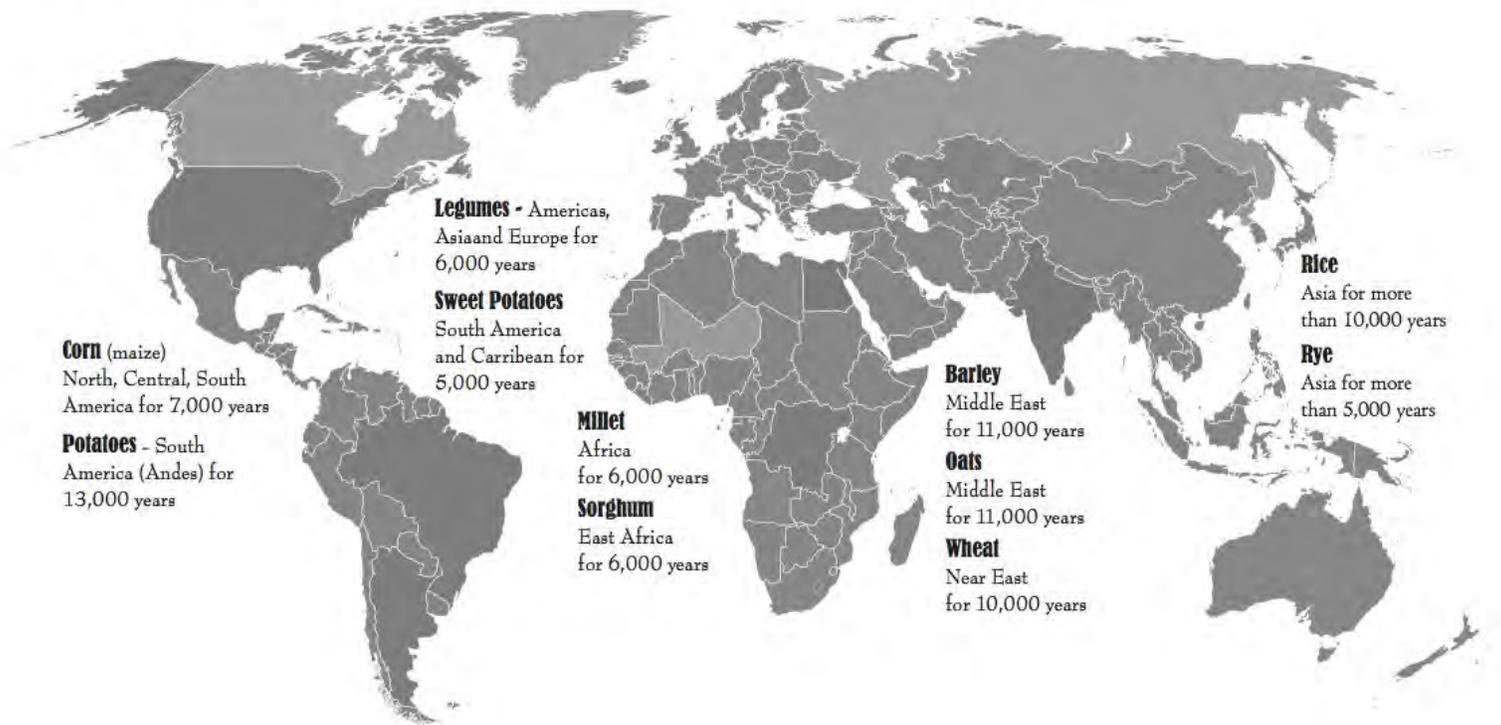
식물만이 오메가 3 지방산을 합성할 수 있습니다. 그 어떤 생선이나 동물도 오메가 3를 합성할 수 있는 건 없습니다.

전분질을 드세요



역사를 통틀어 존재한 주요 문명과 민족들은 옥수수, 쌀, 감자와 같은 전분질 식품으로 살아왔습니다.

Caloric Engines of Human Civilization



많이 드세요



씨리얼

(밀, 쌀, 옥수수, 기장 등)
과일 주스 혹은 약간의 쌀우유나 두유 등에
곁들여 드세요.

많이 드세요



죽

(기장, 수수, 보리, 빵은 밀 등)
삼시 세끼 어느 때나 드실 수 있습니다.

많이 드세요



팬케이크 · 전
(통밀, 메밀, 감자 등등)
No 기름, No 유제품, No 달걀

많이 드세요



감자전(해쉬브라운)

기름없이 논스틱 후라이팬이나 그리들에 구워 드세요. 살사, 케첩 등 각종 소스를 곁들여 드세요.

많이 드세요



콩수프

(흰콩, 완두콩, 렌틸콩 등등)
슬로우쿠커나 냄비에 뭉근히 끓여내세요.
사전 조리된 믹스나 통조림을 활용하세요.

많이 드세요



탕 · 찌개 · 전골 · 카레류

(좋아하는 당근 감자 등 채소와 콩, 곡물을 활용)
동물성 식품(고기 육수 등)이나 식물성 기름(참기
름 등)은 넣지 않습니다.

많이 드세요



채소수프

(토마토, 양파, 당근, 보리 등등)

한 냄비 끓여 일주일 내내 빵, 찐 감자, 밥 등을
곁들여 간편하게 드세요.

많이 드세요



감자

(삶아서, 구워서, 찌서 등등)
절대 기름에 튀기거나 볶지 마세요!

많이 드세요



으깬 감자

(수미감자, 돼지감자, 홍감자 등등)

아침, 점심, 저녁 어느 때나 손색 없는 음식.
감자는 단백질, 아미노산, 칼슘, 아연, 식이섬유,
비타민 C 등을 함유한 완전 영양식품입니다.

많이 드세요



고구마

(삶아서, 구워서, 으깨서 등등)
다른 끼니거리를 고안해 낼 때까지
고구마만 먹고도 문제 없이 살 수 있습니다.

많이 드세요



빵

(통밀, 호밀 등등)

빵이 "생명의 양식"이라 불리는 데는
다 이유가 있습니다.

버터 따위(지방)는 곁들이지 마세요.

많이 드세요



면 · 파스타류

(밀, 메밀, 현미 등등)

때로는 어머니가 비벼주시던
추억의 국수 한 그릇으로 마음까지 흡족하게!
육류, 식물성 유지 첨가 금지.

많이 드세요



라자냐

(통밀파스타, 토마토, 채소 등등)

좋아하는 No기름 소스와 향신료로 만들어보세요.

치즈나 고기는 금물.

많이 드세요



피자

(통밀, 채소, 토마토 등등)

Make with your favorite “no oil”
sauces and spices. *No cheese or meat.*

많이 드세요



현미

(각종 통곡물류 포함)

흰쌀밥 조차도 동물성 식품이나 식물성 기름보다 차라리 낫습니다.

많이 드세요



밥과 채소 반찬

(비빔밥, 볶음밥, 채소덮밥 등 포함)

물론, 통곡물이면 좋겠지만, 선택의 여지가 없다면
때로는 흰쌀밥이나 정제곡물도 괜찮습니다.

많이 드세요



채소 김밥 · 초밥

흰쌀밥과 국수가 동물성 식품과 식물성 기름보다 훨씬 몸에 좋습니다. 전통적으로 쌀밥과 국수를 즐겨먹어온 수십억의 아시아인들은 날씬하고 건강합니다.

많이 드세요



콩 · 옥수수 · 밥

전분질 식품으로 간단하게 식사하되,
녹색 채소와 과일을 곁들여
비타민 A와 C를 보충하세요.

많이 드세요



곡물 샐러드

(보리, 수수, 쿠스쿠스, 퀴노아, 터키 불거, 파로, 옥수수, 쌀 등등)

중동에서 전통적으로 즐겨먹는 음식입니다.

식물성 유지 첨가는 물론 금합니다.

많이 드세요



콩패티 통곡물버거

(대두로 만든 패티 금지)

상추, 토마토, 머스타드, 케첩, 피클 등을 더해
드세요.

많이 드세요



채소(콩)로 속을 채운

통곡물빵 샌드위치

(대두로 만든 인조고기 및 치즈 금지)

드세요



과일

매일 과일 1~4개씩 드세요. 대부분 단당류로 이루어져 있어 매우 일시적인 만족감만 주어 금새 배고파 지게 됩니다. 전분질 위주의 식단에 풍미와 많은 영양소를 더해 주지만 주식으로 삼기에는 부족합니다. 전분질만이 포만감을 오래 유지시켜줍니다.

드세요



비전분성 채소

매일 몇개씩 드세요. 그저 녹황색 비전분질 채소만 먹는다면 늘 배가 고플겁니다. 전분질 위주의 식단에 풍미와 많은 영양소를 더해주지만 주식으로 삼기에는 부족합니다.

유의하세요



두부와 천연 대두 식품

고지방 식품.

두부, 된장, 두유 등, 적당량 섭취하면 문제 없으나
주식으로는 먹지 마세요.

인조고기와 치즈 금지, 기억하세요.

유의하세요



견과류

고지방식품. 과체중과 비만환자에게 좋지 않음.
'뚱뚱한 채식주의자'가 될수도.

체중 증가가 필요한 사람들에게는 도움.

유의 하세요



아보카도

대부분 지방으로 이루어짐.
열량의 90%가 지방에서 옴.
'좋은'지방이나 지방은 지방.
체중 증가가 필요한 사람들에게는 도움.

유의하세요



건과일

단순당의 고열량 식품.
적은 만족감과 포만감.
체중 증가나 장거리 운동선수들에
게 도움 .

유의하세요



쥬스

쥬스는 단당으로 이루어져 열량이 높습니다.
초고속 블렌더로 갈아버린다고 음식의 질이
올라가진 않습니다. 채소를 더한다 해도 마
찬가지입니다.

유의하세요



소금 · 설탕 · 향신료

대부분의 경우는 문제없이 사용할 수 있습니다. 만약 확산이 없다면, 전문가와 상의하시길 바랍니다.

각종 건강보조식품



비타민, 무기질, 식물성 영양소들이 건강에 필수적이지만 천연 그대로의 상태로 섭취하는 게 더 중요합니다. 각 성분을 분리·농축한 영양제들은 심장 질환, 암, 심지어 사망의 위험을 높입니다.

예외: *vitamin B12*

비타민 B12 보충제



B12 결핍으로 인한 질병의 가능성은 백만 명중 하나 꼴로 매우 낮으며 발병하는데 3년 이상 걸립니다.

그래도 만약의 경우를 위해 예방 차원에서 보충제를 드세요. 매일 5mcg정도면 충분하고도 남습니다.

그러나 시중에 파는 보조제들은 1회분 당 함유량이 최소 500mcg나 됩니다. 과다 섭취에 부작용이 발생할 일은 없습니다. 일주일에 한 번 복용 정도면 충분합니다.

햇살 & 운동



적당한 가벼운 운동

(산책, 수영, 자전거 타기 등)

부상을 입으면서까지 무리하게 격렬한 운동을 할
필요는 전혀 없습니다.

적당한 햇볕도 꼭 필요합니다.

(비타민 D 등 유익이 많아요)

키워드는 적.당.히.

마지막으로 하나 더

꼭 자신과 가족을 위해서가 아니라도, 우리가 사는 지구를 위해서 하는 건 어떠세요?



축산업계가 온실 가스의 절반 이상을 발생시키고 있다는 걸 아시나요?

정육, 계란, 낙농, 수산업계가 규제없이 환경을 파괴하고 있는 주범이란 것도 알고 계셨나요?

다행히도 우리에게겐 하룻밤 사이에 이 모든 걸 멈출 수 있는 방법이 있습니다.

food poisoning에 "NO"라 외치세요!

대신 콩, 빵, 옥수수, 면, 감자, 고구마, 쌀을 충분히 드세요.

널리 공유해 주세요!



존 & 매리 맥두걸 부부

식단이나 복용 약물을 바꾸기전에, 식단이 건강에 가지는 영향에 대해 잘 아는 전문의와 상의하세요.

Copyright © 2014 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.