



위암, 과일 많이 먹으면 발병률 낮춘다

과일을 많이 섭취하는 식습관이 위암 위험을 낮춘다는 연구 결과가 나왔다. 한국 서울의대와 중앙대의 공동연구팀은 아시아 인구 427만명을 대상으로 연구논문 30편을 메타 분석한 결과를 발표했다.

연구 결과 과일 섭취량이 많은 그룹은 적은 그룹보다 위암 발생 위험이 평균 11% 낮은 것으로 관찰됐다.

과일에 풍부한 비타민 C, 폴리페놀(多酚), 식이섬유 등의 항산화·항염증 성분이 위암 주변종 하나인 헬리코박터 파일로리균(幽门螺旋杆菌)이 만들어내는 발암물질 형성을 억제



제한하는 게 연구팀의 설명이다. 또 이 성분들이 위점막과 유전자 손상을 막고 위축성 위염의 위암 진행을 막는 데도 큰 역할을 하는 것으로 봤다. 다만 과일은 주스 형태보다는 통째로 먹는 게 더 효과적이었다.

반면 과도한 소금 섭취는 위암 발생 위험을 최대 97%나 높이는 요인으로 지목됐다. 위점막 세포의 비정상적인 증식과 변형을 유도하고 헬리코박터 파일로리균 감염에 대한 위점막의 민감도를 증가시켜 암 발병률을 높인다는 것이다.

또 위내 염분 농도가 높아지면 점막 자극을 통해 장상피화생(위암 전 단계로 위점막이 소장·대장 점막과 유사하게 바뀌는 증상)을 유도할 수도 있다.

이번 연구에서는 또 과일과 소금을 제외한 채소, 육류, 콩제품, 차,

커피, 식사 패턴 등의 경우 위암 발생과의 통계적인 연관성이 발견되지 않았다.

위암은 유독 한국, 일본, 중국 등 동아시아인에게서 많이 발생한다. 전세계적으로 매년 발생하는 100만명 이상의 신규 위암환자중 60% 이상이 동아시아에 몰려있다. 특히 한국의 위암 발생률은 세계 1위로 미국의 10배 수준에 가깝다. 앞선 연구에서 한국인이 유독 위암에 취약한 가장 큰 이유로 남녀를 불문하고 '신체 활동 부족'이 꼽힌 바 있다.

/ 종합

여름에 자주 먹으면 좋은 붉은색 채소와 과일

심장에 유익·기혈 보충·암 위험 감소!

여름은 불에 속하고 심장과 통하기(夏属火, 通于心)에 울화가 끓어 오르기 쉽다. 땀은 심액(心液)으로 지나치게 흘러면 심장이 쉽게 상하기 때문에 여름 건강은 심장 양생을 위주로 해야 한다.

심장은 전신의 혈액, 맥관과 관계되기에 심장에 문제가 생기면 가슴이 답답하고 숨이 가빠지며 움직일 때 땀이 나고 체력이 약해지는 등 증상이 나타나기 쉽다.

심장은 또한 정신과도 관계되기에 심장이 손상되면 피로와 무기력, 불면증, 불안 등의 문제를 초래할 수 있다. 붉은색 음식은 심장에 영양을 공급하므로 여름에는 도마도, 체리(櫻桃)와 같은 붉은색 과일과 채소를 더 많이 먹어야 한다.

여름에 도마도를 자주 먹으면 좋은 점



심장과 혈관 건강에 리롭다. 도마도는 리코펜(番茄红素), 칼리움, 비타민 P 등 영양소를 풍부히 함유하고 있어 심장과 혈관 건강에 좋으며 심장병과 동맥경화를 예방하는 데 도움이 된다.

다양한 암을 예방한다. 리코펜의 주요 공급원중 하나는 강력한 항산화 효과가 있는 잘 익은 도마도이다.

일부 전염병학 연구에서는 도마도와 리코펜이 풍부한 식품을 더 많이 섭취하면 전립선암, 구강암, 대장암, 간암 등과 같은 다양한 암의 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있다고 인정했다.

여름에 체리를 자주 먹으면 좋은 점



보혈 및 피부 관리 작용을 한다. 체리는 철분을 풍부히 함유하고 있

는데 철분은 헤모글로빈(血红蛋白) 합성의 중요한 원료로서 철결핍성빈혈을 예방하고 얼굴 혈색을 좋하게 한다.

심혈관을 보호한다. 체리는 체내의 전해질 균형을 조절하고 혈압을 조절할 수 있는 칼리움을 함유하고 있어 심혈관계에 일정한 보호 효과가 있다.

시력을 보호한다. 체리에는 비타민 A가 들어있어 시력을 보호하고 정상적인 시각 기능을 유지하며 피부를 보호할 수 있다.

소화를 촉진한다. 체리는 주로 사과산과 구연산으로 구성된 유기산을 풍부히 함유하고 있어 위액 분비를 자극하고 소화를 촉진할 수 있다.

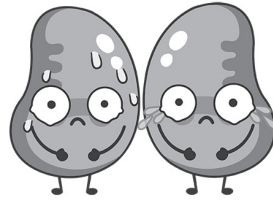
/ 중앙텔레비죤방송넷

물 마신 후 4가지 증상 신장이 보내는 '구조 신호'일 수도

신장은 인체의 중요한 배설기관중 하나로 물을 마신 후 아래와 같은 4가지 이상이 생기면 신장에서 보낸 '구조 신호'일 수 있다.

얼굴·팔다리 부종

신장은 체액대사를 조절하고 체내의 체액 균형을 유지하는 역할을 하는데 신장이 좋지 않으면 체액 균형에 이상이 나타나 얼굴과 팔다리에 부종이 생기기 쉽다.



전립선질환에 대한 관심도 필요하다.

단백뇨

단백뇨는 신장병 손상의 흔한 증상 중 하나로 평소엔 '거품뇨'라고 불리기도 한다. 이는 사구체(腎小球)라고 하는 사구체 손상으로 단백질이 누출되면서 소변에 단백질이 함유되어 거품이 생기는 현상으로 주의가 필요하다.

고혈압

밤 잤은 소변

밤에 자주 소변을 보는 것은 신장 능숙 기능 저하의 징후일 수도 있고 방광에 문제가 있을 수도 있다. 남성의 경우

신장이 좋지 않으면 마신 물이 배출되지 않고 수분이 혈관 내부에 축적되어 혈압이 상승하게 되는데 일반적으로 혈압강화제로 완화되지 않는다.

/ 인민넷 - 조문판

동물성기름은 식물성기름보다 더 살찐다?



특정 음식이 사람을 살찌게 하는지 여부는 주로 에너지 함량에 달려있다. 같은 무게의 동물성기름과 식물성기름의 에너지 함량은 거의 비슷하므로 섭취량이 같은 전제하에 살찌는 '능력'에는 본질적인 차이가 없는바 어떤 기름이 '살찌기 쉽다'는 설은 존재하지 않는다.

한편으로 동물성기름(돼지기름, 소기름 등)은 독특한 화학적, 물리적 특성(포화지방산 함량이 높고 향이 강함)으로 요리 시 음식에 깊은 풍

미를 더해주고 식욕을 돋우어주어 무의식적으로 과식하도록 한다. 게다가 '과량 섭취'는 에너지 과잉을 유발하고 비만을 유발하는 핵심 요소이다.

다른 한편으로 많은 사람들은 식물성기름을 섭취하면 살찌지 않는다고 오해하여 사용 시 용량 조절에 주의할 기을이지 않는다. 사실상 식물성기름도 과도하게 섭취하면 마찬가지로 에너지 축적으로 비만이 발생할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

머리가 큰 아이일수록 더 똑똑할까?

머리가 큰 아이일수록 더 똑똑하다는 견해는 과학적 근거가 없다.

지력 수준을 결정하는 요인은 매우 많은데 뇌 용량은 그 요인중 하나일 뿐이고 이러한 연관성은 필연적인 것이 아니다. 예를 들면 연구 결과 현대인의 뇌 용량이 3,000년전 고대인보다 작지만 이는 현대인의 지력 수준이 고대인보다 못하다는 것을 의미하지 않는다.

뇌 용량외에도 뇌 내부 구조, 신경원간의 연결 수량과 강도, 후천적인

성장 환경, 학습 경험 등이 한 사람의 지력 수준에 영향을 미친다. 단지 머리가 크고 작은 것만으로 아이가 똑똑한지를 판단하는 것은 비과학적이다.

또한 주목할 점은 아이의 머리둘레가 너무 크거나(정상 범위 초과) 짧은 시간내에 갑자기 커졌다면 이를 특별한 표현이라고 생각하지 말고 반드시 제때에 병원에 가서 뇌 내부 병변 가능성을 배제해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

图说
我们的
价值观

诚信是福

山西运城 李惠芳作

富
民
文
明
和
自
由
公
平
法
治
爱
敬
诚
友

强
主
明
谐
由
等
正
国
业
信
善

中宣部宣教局 中国文明网

诚信是福