

당뇨·심장질환 피하려면 피토스테롤 먹어야



식물성 식품에 함유된 피토스테롤(甾醇, 식물스테롤)을 더 많이 섭취하면 심장질환과 제2형 당뇨병 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다. 피토스테롤은 견과류, 야채, 과일, 통곡물 등에 함유된 콜레스테롤과 유사한 구조의 화합물로 피스타치오(开心果), 호두(核桃), 아몬드(杏仁), 렌즈콩(扁豆), 브로콜리(西兰花) 등에 함유되었다. 미국영양학회에 따르면 하버드대 공중보건대학원 연구팀은 식물성 식품의 특정 성분인 피토스테롤 특히 베타시토스테롤

(β-淀粉样蛋白) 섭취량이 많을수록 제2형 당뇨병 및 심장질환 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과를 발표했다. 연구팀은 “지난 20여년간 저탄수화물 및 저지방 식단은 체중 조절, 혈당, 콜레스테롤 수치 개선 같은 잠재적 건강 장점 때문에 권장되었다.”며 “이번 연구는 채소, 과일, 견과류, 통곡물이 풍부한 건강한 식물성 식단의 중요성을 뒤받침한다.”고 밝혔다. 연구팀은 20만명 이상의 미국 성인을 대상으로 최대 36년간 추적 조

사를 실시, 식품 섭취 빈도 설문지를 통해 각 참가자의 총피토스테롤 섭취량과 베타시토스테롤, 캄페스테롤(甾醇), 스티그마스테롤(甾醇) 등 세가지 피토스테롤의 섭취량을 분석했다. 연구 참여자중 2만명 이상이 제2형 당뇨병 진단을 받았고 1만 6,000명이 심장질환 진단을 받았다. 피토스테롤 섭취량 상위 20% 그룹은 하루 평균 채소 4~5회분, 과일 2~3회분, 통곡물 2회분, 견과류 2분의 1회분을 섭취했다.

연구 결과 피토스테롤 섭취량 하위 20%에 비해 상위 20%에 속한 사람들은 심장질환 발병 위험이 9%, 제2형 당뇨병 발병 위험이 8% 낮았다. 특히 브로콜리와 콜리플라워(花椰菜), 오렌지, 아보카도(牛油果), 대두유에 함유된 베타시토스테롤에서도 유사한 연관성이 관찰됐다. 그러나 캄페스테롤이나 스티그마스테롤에서는 이러한 연관성이 나타나지 않았다. 피토스테롤 섭취량이 많을수록 인슐린 조절 개선 및 염증 감소 지표가 향상됐으며 건강한 신진대사에 기여할 수 있는 장내 미생물군에도 차이가 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 1만 1,000명의 혈액 샘플에서 대사산물을, 4만명의 혈액 샘플에서 대사 바이오마커를 분석했다. 분석 결과 총 피토스테롤과 베타시토스테롤이 심장질환 및 당뇨병과 관련된 유익한 대사산물 및 대사 마커와 연관성이 있음을 확인했다.

연구팀은 465명의 연구 참여자를 대상으로 장내 미생물군과 관련 효소의 구성도 조사했다. 연구진은 피토스테롤 섭취 증가와 관련된 여러 미생물종을 발견했으며 이들이 질병 위험 감소와 관련된 대사산물 생성에 영향을 미칠 수 있다고 설명했다.

연구팀은 “건강하지 않은 저품질 식품으로 구성된 저탄수화물 및 저지방 식단은 오히려 더 높은 심장질환 위험과 관련이 있었다.”며 “이 결과는 저탄수화물이나 저지방 식단에서 무엇을 먹는지가 중요하다는 것을 보여준다.”고 말했다. 이어 “통곡물, 최소 가공식품, 식물성 식품을 늘리고 정제곡물, 설탕, 동물성 식품을 줄이면 심장질환 위험을 상당히 줄일 수 있을 것”이라고 덧붙였다. /종합

코골이 고치는 입안 운동·수면 습관



구강 인두 형태는 자다가 숨이 멎는 수면무호흡증과 밀접하게 연관되어 있다. 턱이 작아도 수면무호흡증을 유발할 수 있다. 턱이 작고 뒤로 밀려있으면 자로 코끝과 윗입술을 대었을 때 턱이 자에 닿지 않는다. 이 경우 수면무호흡증 발생 위험이 크다.

코를 골지 않고 구강 인두를 건강하게 유지하려면 관리와 입안 운동이 필수이다. 혀끝으로 윗입술 뒤쪽 경구개와 입천장을 강하게 누르는 운동을 권한다. 이는 혀 기저부가 뒤로 처지는 것을 막아준다. 물 한모금 머금고 천천히 넘기는 것도 좋다. 다양한 모음 발음을 천천히 하면 구강 인두 주변 근육과 구성물이 골고루 움직이며 탄력을 갖는다.

잘 때는 입을 벌리지 말고 코로 숨 쉬어야 한다. 옆으로 누워 자면 혀와 목젢이 옆으로 밀리면서 구강 인두가 넓어져 코골이가 준다. 구강 인두 주변은 지방이 잘 축적되는 부위이고 지방 축적 자체는 기도 폐쇄 위험을 높일 수 있다. 적정 체중을 유지해야 코골이가 예방되고 개선된다. 코를 곤다는 건 단순한 수면 문제가 아니라 구강 인두 호흡기류에 진동이 심해진다. 코골이의 주요 원인이다. /종합

잠을 때는 코를 골지 않던 사람이 나이가 들면서 코를 고는 경우가 많다. 코골이는 코가 아닌 혀와 코의 뒤쪽 구강 인두에서 나는 소리이다. 입안과 후두 사이 목 부위를 말한다. 혀의 뒤쪽, 연구개, 편도, 인두벽 등으로 구성된다.

코를 골면 숨이 구강 인두에서 맴돌아 산소가 폐로 전달되지 않는다. 또한 뇌 산소 공급 감소를 초래할 수 있기에 반드시 개선해야 한다.

나이가 들면서 구강 인두 근육이 위축되고 움직임이 느려진다. 혀 기저부는 중력에 의해 더 쉽게 아래로 처져 구강 인두를 좁게 만든다. 주변 조직 탄력도 떨어져 공기외류에 진동이 심해진다. 코골이의 주요 원인이다.

랭장고 속 고기 최대 얼마 동안 얼구어둘 수 있을까?



많은 가정의 랭장고는 마치 '작은 슈퍼마켓'처럼 식품으로 가득차 있다. 생고기, 남은 음식, 음료, 마시다 남은 우유 등 많은 음식을 오래 동안 저장해두면 랭장고 곳곳에 세균이 퍼지게 된다.

그중 령하 20도의 랭동 조건에서도 생존할 수 있고 감염 시 치명적일 수 있는 세균이 있는데 바로 리스테리아(李斯特菌)이다.

랭장고는 금고기 아니며 랭동은 영구적인 신선도 유지법이 아니다. 육류에 따라 안전 보관 기간도 크게 다르다.

- ◆ 생선과 새우류는 2~3개월 이내 섭취하는 것이 좋다.
- ◆ 돼지고기, 소고기, 양고기 등 붉은 고기의 랭동 기간은 6~12개월이다.
- ◆ 가금류는 6개월 이내 섭취를 권장한다.
- ◆ 가공육 제품은 2개월을 초과해서는 안된다.

◆ 랭장된 생고기라도 보관 기간은 2일을 넘기지 말아야 한다.

고기는 반복적으로 해동하지 말고 랭동층에 넣기 전에 여러 조각으로 잘라 매번 하나씩 꺼내 사용하는 것이 좋다. 반복적인 랭동과 해동은 고기의 맛에 영향을 미칠 뿐만 아니라 식품안전 위험을 증가시킨다.

랭동식품이 해동되면 그 안에 있던 세균이 대량으로 증식하게 되는데 이때 다시 랭동하더라도 원래의 세균 수준으로 되돌릴 수 없다. 특히 물고기와 새우는 해동 시 체내의 미생물 활성이 회복되어 빠르게 증식하기에 다시 얼구어도 그것을 죽일 수 없다.

또한 해동 과정은 물고기와 새우의 조직 구조를 파괴하여 미생물의 번식을 촉진하게 된다. 매번 해동할 때마다 미생물이 크게 증가하여 식중독의 위험을 증가시킨다. /생명시보

2년 만에 뒤집힌 연구 결과

로화 방지엔 타우린? 안 먹어도 된다



아미노산의 일종인 '타우린(牛磺酸)'이 로화와 관련이 없다는 연구 결과가 나왔다. 2년전 타우린이 나이가 들수록 줄어들기에 로화의 생체 지표라고 한 연구 결과를 뒤집은 것이다. 과학자들은 이번 연구 결과를 보면 로화를 막기 위해 타우린보충제를 섭취할 필요가 없다고 조언했다.

미국 국립로화연구소 연구진은 타우린이 로화의 바이오마커(생체 지표)로 활용될 수 없다는 연구 결과를 일전 공개했다. 연구진에 따르면 나이가 들어도 타우린 수치가 늘어나거나 안정적으로 유지되는 사례가 많았다. 연구진은 인간과 원숭이, 생쥐 세 동물군을 대상으로 타우린 수치가 나이에 따라 어떻게 변하는지 분석했다. 미국에서 26세부터 100세까지의 성인 740명을 대상으로 조사를 진행하고 원숭이는 3세부터 32세까지, 생쥐는 생애 대부분인 27개월을 추적 관찰했다.

그 결과 기존에 알려진 것과 정반대의 결과가 나왔다. 수컷 생쥐를 제외한 모든 집단에서 나이가 들수록 타우린 수치는 오히려 증가되었다. 타우린이 로화의 바이오마커라면 나이가 들수록 감소되어야 하는데 정반

대의 결과가 나온 것이다. 연구진은 “건강한 식단을 유지한다면 타우린 보충제를 따로 섭취할 필요가 없다는 이야기”라고 말했다.

타우린은 체내에서 생성되지만 여러 동물성 식품을 통해 섭취할 수도 있다. 피로 회복 효과도 있다고 알려졌는데 최근에는 로화를 방지하는 효과로도 주목받았다. 일본 오끼나와 섬의 장수 비결이 타우린이라는 이야기가 있었고 2023년에는 타우린 부족이 로화의 원인이라는 연구 결과도 있었다.

하지만 2년 만에 다른 연구 결과가 나오면서 타우린과 로화의 관계에 대한 설명이 정반대로 달라졌다. 연구진은 기존 연구가 서로 다른 연령대의 동물을 한 시점에서 분석한 횡단적 연구 방식이었기 때문에 한계가 있다고 봤다. 연구진은 이번에 같은 사람이나 동물을 시간에 따라

조사하는 종단적 연구로 정반대 결과를 얻었다.

연구진은 타우린 수치와 근력, 체중 사이의 관계도 조사했다. 일부 사람들의 경우 타우린 수치가 무릎 근력과 관련이 있었지만 전체적으로 일관된 결과는 나오지 않았다. 타우린 수치가 높을수록 오히려 근력이 저하되는 사례도 있었다. 연구진은 “이러한 결과로 미루어볼 때 혈중 타우린 수치는 신뢰할 만한 로화의 바이오마커가 되기 어렵다.”고 말했다.

2년전 연구 결과를 발표한 저자들도 이번 연구 결과에 상충하는 모습이다. 당시 연구자중 한명인 미국 몇 거스대의 비자이 아다브 교수는 “타우린이 건강에 미치는 영향에 대한 임상시험을 진행했는데 명년 중반에 그 결과를 발표할 것”이라며 “그때까지는 타우린보충제를 권장하지 않는다.”고 말했다. /종합

图说
我们的价值观

行善是福

天津大郑剪纸

中华有福

爱国
敬业
诚信
友善

自由
平等
公正
法治

富强
民主
文明
和谐

中宣部宣教局 中国文明网