

피해야 하는 초가공식품

중년들은 조금만 먹어도 뇌기능 떨어진다



40대 중년의 경우 초가공식품을 소량만 섭취해도 뇌기능이 떨어지고 뇌 질환 발생 위험이 커진다는 연구 결과가 나왔다.

최근 미국 매사추세츠종합병원 등 공동연구진은 식단이 뇌질환을 유발하는 데 미치는 영향을 분석한 결과를 국제학술지 《신경학》에 발표했다. 연구 대상은 45세 이상 중장년층 3만명이었으며 인종은 백인과 흑인이 각각 절반을 차지했다. 연구진은 이들을 20년간 추적 관찰해 결과를 도출했다.

연구의 목적은 식단에서 초가공식품이 차지하는 비중에서 뇌질환 발생 위험을 비교하는 것이었다. 초가

공식품이란 여러 공정을 거치며 첨가제나 방부제 등을 첨가한 식품을 말한다. 대표적으로 햄버거·과자·간편식 등이 있다. 당분·지방·나트륨이 대거 들어가 열량이 높고 단백질·식이섬유 등은 적다.

연구 결과 초가공식품을 가장 많이 섭취한 그룹은 가장 적게 섭취한 그룹보다 뇌졸중 발생 위험이 8% 높았다. 또 인지능력이 저하될 위험 역시 16%나 증가했다. 섭취하는 음식중 초가공식품 비중을 10% 높이자 인지능력 저하 위험이 유의미하게 커졌다.

반면 가공되지 않았거나 가공이 적게 된 식품을 먹었을 때 뇌졸중 발생 위험은 9% 낮았고 인지능력 저하 위험도 12% 감소하는 것으로 나타났다. 여기에서 가공되지 않은 식품은 생고기·우유·신선한 과일 등을 의미한다. 가공이 적게 된 식품이란 신선한 재료에 소금같은 조미료가 첨가된 것으로 랭동 과일·통조림 등이다.

연구를 주도한 하버드대 신경학 테일러 김벌리 교수는 “인지능력 저하는 치매로 이어질 수 있기 때문에 주의해야 한다.”며 “건강한 식단은 중장년층의 뇌건강을 향상시킬 수 있다.”고 말했다.

/ 종합

단백질 부족 시 몸이 보내는 5가지 신호!



단백질은 생명의 물질적 기초로서 단백질이 없으면 생명도 없다고 할 수 있다. 단백질이 결핍한 사람은 피로, 체중 감소, 빈혈 등 증상이 나타날 수 있다.

특히 다음과 같은 현상이 나타날 때 질병이 아닌 경우에는 혹시 신체에 단백질이 결핍하지 않은지 고려하여 의사의 조언에 따라 제때에 개입해야 한다.

단백질이 부족할 때 나타나는 5가지 신호

▶ 병적인 손톱 상태가 나타난다



손톱의 주성분은 단백질로 장기간 단백질이 부족하면 손톱이 나른해지고 부서지기 쉬우며 성장이 느려지고 잘 절단된다.

▶ 모발이 취약해지고 가늘어진다

머리카락의 주성분도 단백질이다. 단백질이 부족하면 에너지를 보존하고 단백질을 저장하기 위해 신체가 모발 속 단백질 함량을 감소시켜 머리카락이 노랗게 변하고 취약해지기 쉬우며 가늘어지고 건조하고 윤기가 없으며 쉽게 빠진다.

▶ 근육이 느슨해진다

단백질은 근육조직을 구축하고 복구하는 열쇠로 단백질이 부족하면 근

육이 감소하고 느슨해지며 힘이 빠지고 운동능력에 영향을 미친다.

▶ 부종 증상이 나타난다



혈액 속에도 단백질이 포함되어있다. 장기간 단백질이 부족하면 혈장(血漿)의 삼투압(渗透压)이 낮아지면서 혈관내의 수분이 혈관 밖의 조직으로 침투하여 부종을 일으키게 되는데 일반적으로 하체에 먼저 부종이 나타난다. 종아리 앞쪽을 눌렀을 때 움푹 들어간 자국이 오래동안 가라앉지 않는다면 부종이 생겼음을 알 수 있다.

▶ 면역력이 내려가고 자주 앓는다

단백질 섭취가 충분하지 않으면 면역세포가 빠르게 복구 및 증식되지 않아 자주 병에 걸리게 된다.

단백질은 얼마만큼 섭취해야 할까? 일반적으로 성인 여성의 단백질 섭취량은 하루 55그램 이상, 성인 남성의 단백질 섭취량은 하루 65그램 이상이여야 한다. 65세 이상의 로인, 채식주의자 등 특수 군체의 경우 단백질 섭취량을 늘려야 한다.

그렇다고 단백질 보충이 다다익선인 것은 아니다. 특히 신장기능이 비정상인 사람의 경우 단백질을 과도하게 보충하면 신장에 부담을 주어 질병을 악화시킬 수 있다.

/ 건강신문

부부 모두 암환자, 원인 비슷해!

의사: 나쁜 생활습관이 부른 해



암도 ‘부창부수’(夫唱婦隨)일까? 보도에 의하면 최근 절강에 살고 있는 장씨 부부는 모두 직장암 진단을 받았다.

암이 왜 이 부부에게 동시에 찾아왔을까? 절강 항주 부양구제 1인민병원 내시경중심 주임 강건화는 ‘부부암’이 발생하는 것은 나쁜 생활습관과 아주 큰 관계가 있다고 밝혔다.

“부부 모두 직장암 초기에 일찍 발견했기에 앞으로 정기적으로 재검사만 잘 받으면 된다.” 강건화는 이 부부가 제때에 치료를 받은 것은 생존기간이 더욱 길어지고 일후의 생활의 질에도 큰 영향을 받지 않을 것임을 의미한다고 말했다.

‘지나친 절약’이 부른 화

이처럼 부부가 동시에 같은 암에 걸리는 경우는 림상적으로 흔치 않

다. 또한 암 자체가 전염되지 않기에 ‘부부암’ 발생은 부부의 유사한 생활 방식에 기인되는바 주로 식습관, 감정, 환경오염 등과 관련된다.

강건화는 장씨 부부의 경우 그들이 장암에 걸린 것은 나쁜 식습관과 아주 큰 관계가 있다고 말했다. “장씨와 그와 안해는 음식에 신경 쓰지 않았다고 말했다. 평소 둘은 비교적 검소했다. 한끼에 다 먹지 못한 남은 음식을 랭장고에 넣어두었다가 다음 끼니에 계속해 먹었다. 때로는 신선한 음식과 섞어 볶아먹기도 하면서 한가지 요리를 보통 3일씩이나 먹었다.”

절인 남새와 하루밤 지난 음식은 아질산염 함량이 비교적 높다. 과도한 아질산염이 인체에 들어가면 구강, 위, 장에서 단백질 분해산물인 니트로아민과 결합된다. 니트로아민은 1급 발암물질로서 식도암, 위

암, 장암 등 질병을 일으킬 위험이 높다.

이런 증상 나타나면 주의해야

대장암은 예방 및 치료가 가능한 악성종양으로 ‘조기발견, 조기진단, 조기치료’가 핵심이다. 하지만 대장암은 무증상인 경우가 많아 조기에 나타나는 변형 증상은 치질과 비슷하여 혼동하기 쉽다. 의사는 만약 이런 증상이 나타나면 꼭 중시하고 제때에 병원에 가서 진료를 받아야 한다고 말했다.

1. 대변 성상(性状)에 변화가 나타나는 경우. 레를 들어 대변의 형태가 이상하고 대변에 피가 섞인 등 정황이 나타날 수 있다. 2. 발작성 복통이 나타나는 경우. 초기에는 통증이 뚜렷하지 않거나 둔통(隱痛)만 있다가 배변 시 통증이

심할 수 있다.

3. 배변 습관이 갑자기 바뀌는 경우. 레를 들어 배변 회수가 증가하고 배변 불만족감 등이 나타난다.

4. 로인에게 갑작스러운 ‘변비’가 발생하는 경우. 이런 상황에 맞닥뜨리면 결장암의 발병에 주의해야 한다.

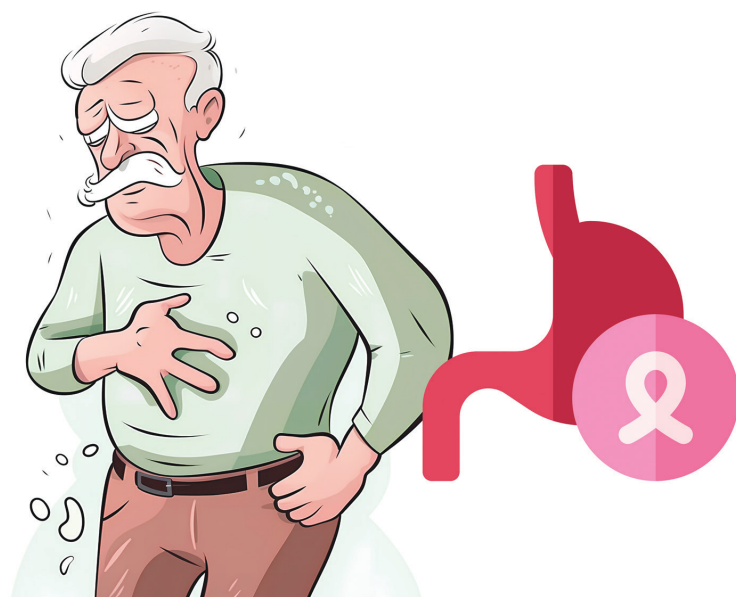
동시에 의사는 평소 기름에 튀기거나 절인 음식, 고지방 음식을 적게 먹고 신선한 야채와 과일을 많이 먹으며 주식으로는 잡곡의 비율을 적당하게 늘일 것을 권유했다. 또한 건강한 생활방식을 유지하고 적당하게 단련하며 체중을 통제해야 한다.

이외 45세 이상의 사람들은 대변 잠혈(隱血)과 대장내시경 검사를 정기적으로 하는 것이 좋다. 고위험군 특히 가족력이 있는 사람은 가능한 한 빨리 정규적인 병원에 가서 진료를 받는 것이 좋다.

/ 항주일보

왜 위암 60%가 중·일·한에 몰려있을까?

부모·형제자매 가족력 땀 위험 높아



위험이 가족력이 없는 사람에 견주 1.44배 더 높은 것으로 추산했다. 나 라별 위험도는 한국이 1.5배로 가장 높았고 이어 일본 1.47배, 중국 1.31배였다.

특히 위암 가족력에 따른 위암 발생 위험도는 55세 미만 연령대가 1.64배로 55세 이상 연령대의 1.35배보다 더 높은 것으로 분석됐다. 가족력이 있는 경우 상대적으로 조기에 위암이 발생할 수 있음을 보여 주는 대목이다.

같은 조건에서 위암 발생의 성별 위험도는 남성(1.44배)과 여성(여성 1.45배)이 비슷했는데 남성의 경우 형제중 위암 가족력이 있을 때의 위암 발생 위험(1.94배)이 아버지

가 위암인 경우(1.57배)보다 더 높았다.

이와 달리 여성은 위암 가족력이 어머니에게 있을 때의 위암 발생 위험이 1.82배로 아버지의 1.75배를 상회했다.

연구팀은 이번 연구 결과로 볼 때 동아시아인이 가족끼리 공유하는 특유의 생활환경 요인이 위암 발생에 관여하는 유전자와 상호작용함으로써 위암 발생 위험을 더욱 높이는 것으로 추정했다.

레를 들어 위암 발생에 영향을 미치는 식생활습관이 아들은 형제끼리 더 공유되고 딸은 어머니를 더 닮는다고 볼 수 있다는 것이다.

가족력이 위암 발생 위험을 높이는

연관성은 한국 연구팀이 《미국위장관학신문》에 발표한 연구논문에서도 확인된다.

한양대병원 등 연구팀이 2013년~2014년 한국에서 위암 검진을 받은 40세 이상 448만 3,605명을 대상으로 약 5년에 걸쳐 위암 발병 여부를 추적 분석한 이 연구 결과를 보면 부모나 형제자매중 위암 발병 가족력이 있는 사람은 가족력이 없는 사람보다 위암 위선중 위험도가 각각 1.48배, 1.44배로 더 높아지는 것으로 추산됐다.

이 연구에서는 형제자매 쪽 가족력(형제자매중 한명 이상이 위암)이 있는 사람의 위암 발생 위험이 1.59배로 부모 쪽 가족력(부모중 한명 이상이 위암)이 있는 사람의 1.40배보다 더 높았다.

부모 쪽 가족력과 형제자매 쪽 가족력 둘 다 있는 경우에는 위암 발생 위험이 2.26배로 치솟았다.

연구 책임자인 강대희교수는 “동아시아인의 위암 예방을 위해서는 가족력 유무를 자세히 살펴 검진 대상을 차별화하는 맞춤형 예방 전략을 마련해야 한다.”는 의견을 제시했다.

강교수는 “지난 수십년 동안 전세계적으로 위암 발병률과 사망률이 감소했으나 한·중·일 3개국에서는 여전히 가장 흔한 암중 하나”라며 “부모 또는 형제자매중 위암 가족력이 있다면 위내시경 시점을 앞당기고 검진 주기도 1년에 한번이 바람직하다.”고 말했다.

/ 종합