

적포도주 · 녹차, 심장마비 예방요약

적 포도주와 녹차 등에 들어있는 성분인 플라보노이드는 항응혈(抗凝血) 작용을 통해 심장마비 위험을 막아주는 효과가 있는 것으로 임상 실험 결과 확인되었다.

미국 위스콘신대학 의과대학의 존 폴츠 박사는 미주리주 캔자스 시티에서 열린 미국 식이요법(食餌療法)학회 연례총회에서 발표한 연구보고서에서 적포도주, 적포도주스, 흑맥주, 홍차, 녹차 등에 함유되어 있는 생물학적 성분인 플라보노이드가 혈소판(血小板)의 응혈 작용을 억제하는 효과가 있는 것으로 동물실험과 임상실험에서 확인되었다고 밝혔다.

폴츠박사는 플라보노이드를 보충제 형태로 만들어 먹어도 이 성분이 들어있는 음료를 직접 마시는 것과 같은 효과가 있는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

그는 플라보노이드는 시험관 테스트에서 그 효과가 밝혀졌지만 직접 동물과 사람을 대상으로 실험된 일은 없었다고 말하고 다음 단계는 보다 규모가 큰 임상실험을 통해 효과를 확인하는 것이라고 밝혔다.

폴츠박사는 적포도주, 적포도주스, 흑맥주, 홍차, 녹차에 들어있는 플라보노이드는 모두 동맥에서 응혈작용을 하는 혈소판의 기능을 억제하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌으며 적포도주와 흑맥주의 경우 알

코올을 제거했을 때도 효과는 같게 나타났다고 말했다.

또 플라보노이드를 섭취할 수 있는 가장 좋은 방법은 사과, 케일, 적포도, 양파, 브로콜리, 마늘같은 과일과 야채를 많이 먹는 것이라고 말했다.

폴츠박사는 이로써 프랑스인들이 미국인들에 비해 버터와 라드를 3-4배나 더 먹으면서도 심장마비 발생률은 3분의 1 밖에 되지않는 이른바 "프렌치 패러독스"의 이유가 다시 한번 확인된 셈이라고 덧붙였다.

분노 식이지 못하면 동맥경화 위험

분노를 식이지 못하고 가슴에 묻어두는 여성은 뇌에 혈액을 공급하는 경동맥(頸動脈)이 두꺼워져 동맥경화의 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다.

미국 피츠버그대학의 카렌 매슈스 박사는 한 정신의학전문지에 발표한 연구보고서에서 2백 명의 성인 여성을 대상으로 실시한 조사 결과, 분노를 마음에 담아두고 남에게 적대적이며 공개석상에서 수줍음을 타는 여성이 동맥경화의 전조인 경동맥이 두꺼워지는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

매슈스 박사는 이 여성들에게 먼저 화가 나거나 불안에 빠졌을 때 어떻게 대처하는지와 공개석상에서 어떤 기분을 느끼는지 등에 대한 면접조사를 실시하고 몇 년 후 다시 같

은 문제에 관한 면접조사를 반복했으며, 그리고 나서 최소한 폐경이 5년 정도 경과한 뒤 이들의 경동맥 두께를 측정했다고 밝혔다.

그 결과 화가 났을 때 이를 오랫동안 마음 속에 담아두는 여성과 공개석상에서 수줍음을 많이 타는 여성이 다른 여성에 비해 경동맥이 현저히 두꺼운 것으로 나타났다고 매슈스 박사는 말했다.

골다공증, 젊었을 때부터 예방해야

미국 샌디에이고 캘리포니아대학 의과대학의 골다공증 전문의 데비스 사토리스 박사는 지난 12월 12일, 골다공증 예방지침을 발표했다.

사토리스 박사는 골다공증은 젊었을 때부터 예방조치를 취해야 하며 특히 남보다 골다공증 위험이 큰 사람은 더욱 예방이 중요하다고 말했다.

사토리스 박사가 밝힌 골다공증에 걸릴 위험이 큰 사람의 유형과 골다공증 예방지침은 다음과 같다.

- ◆ 골다공증에 걸리기 쉬운 사람
 - 여성 · 백인 · 아시아인
 - 몸매가 가는 사람
 - 표준체중 미달이거나 식욕이 없는 사람
 - 골다공증 가족력이 있는 사람
 - 생리주기가 불규칙한 여성
- ◆ 골다공증 예방 지침

- 아동기와 10대 때 칼슘을 충분히 섭취한다.

- 골다공증 위험요인을 많이 지닌 사람은 21~35세 사이에 첫 골밀도 검사를 받아야 한다.

- 뼈가 비교적 가는 사람은 매일 칼슘은 물론 비타민 D를 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 한다.

- 담배를 끊고 술, 카페인 음료를 많이 마시지 말아야 한다.

- 골다공증 위험이 아주 높거나 이미 골다공증인 사람은 호르몬 요법을 받아야 한다.

우리 몸의 뼈는 살아 있는 조직이다. 파골(破骨)세포가 많아 못쓰게 된 뼈를 해체하는 대신 조골(造骨)세포가 그 자리에 새 뼈를 만들어 준다. 아동기에는 새 뼈가 생성되는 속도가 오래 된 뼈가 없어지는 속도보다 빠르다. 이렇게 해서 20대 중반쯤 되면 뼈의 질량이 정점에 이른다.

그 후부터는 새로 생기는 뼈보다 닳아 없어지는 뼈가 더 많은 사이클이 시작된다. 즉 나이를 먹을수록 뼈가 줄어드는 것이다. 젊었을 때 강한 뼈를 만들어 놓지 못한 사람은 이 때가 되면 뼈가 줄어드는 속도가 더 빨라지면서 결국에는 골다공증이 찾아온다.

치료에는 여성 호르몬인 에스트로겐이나 비호르몬제인 포사맥스를 투여하는 등 여러 가지 방법이 있다. **ZZ**