

계피, 성인 당뇨병 예방에 효과적

영국의 과학 전문지 뉴사이언티스트 최신호는 미국 메릴랜드 농업연구소 영양학 실험실의 리처드 앤더슨 박사가 계피가루를 하루 한번씩 먹으면 성인 당뇨병을 예방할 수 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

앤더슨 박사는 특히 계피가 혈당 조절 세포의 기능을 활성화시켜 인슐린에 대한 반응을 크게 강화하는 효과가 있다고 강조했다.

이는 계피가 지방세포의 혈당처리 능력을 최고 20배까지 증가시키는 것으로 동물실험결과 확인되었으며 앞으로 1년 안에 당뇨병 환자를 대상으로 하는 임상 실험을 시작할 계획인 것으로 나타났다.

앤더슨박사는 혈당 조절 세포를 강화시키는 것은 계피 속에 들어 있는 메탄하이드록시 생끈 폴리머(MHCP)라고 불리는 화합물질이라고 밝히고 혈당이 크게 떨어지는 결과를 얻었다고 밝혔다. 계피는 또 식중독을 일으키는 대장균에도 효과가 있는 것으로 알려졌다.

영국 당뇨병 자선단체는 이에 대해 계피를 음식에 첨가하도록 권하기는 아직 이르며 추가적인 연구가 필요하다는 입장을 보였다.

간단한 후각 테스트만으로 알츠하이머 이환여부 예측

간단한 후각 테스트만으로 알츠하이머병 이환 여부를 예측할 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 콜롬비아대 장로 의료 센터 연구팀은 미 '정신의학' 지(2000년 9월호)에 발표한 연구 보고서에서 알츠하이머 발병 여부를 미리 알 수 있는 테스트로, 조기 진단과 치료에 도움을 줄 전방이라고 밝혔다.

NIH(미국립보건원) 후원으로 이루어진 이번 연구에선 기억과 인지 능력이 문제가 있는 90명(평균 67세)을 대상으로 15~20분에 걸쳐 간단한 후각 테스트가 실시됐다. 박하, 땅콩, 비누 등 40여개의 각기 다른 냄새를 맡게 하고 이들 냄새를 식별하도록 한 것.

동 연구팀은 테스트 후, 평균 20개월간 대상자들을 추적 조사한 결과, 후각 테스트에서 식별능력이 우수했던 30명은 모두 알츠하이머에 걸리지 않은 반

면, 그렇지 않은 47명 중 19명이 알츠하이머 병에 걸린 것으로 밝혔다.

또 냄새를 식별 할 수 없었던 사람 중에는 자신의 후각 기능이 손상된 사실조차 인지하지 못하는 경우도 있었는데, 이는 알츠하이머 발병이 임박해 있음을 시사하고 있다는 것이 연구팀의 설명이다.

연구팀을 이끈 D.P. Devanand 박사는 "일반적으로 알츠하이머 환자의 경우 후각 경로가 손상돼 있다는 사실은 이미 알려진 사실이나, 이번 연구 결과가 이를 확실하게 뒷받침해 주고 있다"고 말했다.

(미 콜롬비아대 연구팀)

비타민 E, 인지 능력 감퇴 예방 효과

비타민E 보충제의 섭취가 노화로 인한 인지 능력 감퇴의 예방에 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

미국 시카고 소재 성 누가 메디컬센터 내과의 마타 클래어 모리스 교수는 최근 워싱턴에서 열린 세계 알츠하이머 2000년 회의에서 65세 이상 노인 6천 여명을 대상으로 조사한 결과 음식이나 식이 보충제를 통해 비타민E를 다량 섭취할 경우 노인의 기억력 상실과 기타 인지 능력의 감퇴를 줄여 줄 수 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

모리스씨는 1993년부터 3년 동안 노인만 모여 사는 마을을 방문, 이들의 비타민 섭취를 비롯한 평소 식습관을 조사했다. 그후 노인들에 대한 인지 능력에 대한 테스트를 실시했다.

테스트는 긴 이야기의 내용을 듣고 회상하거나 짧은 시간 동안 숫자나 상징물을 조합하는 것을 가르친 후 숫자와 상징물의 짝을 맞추는 것이었다.

그 결과 비타민 E를 섭취한 노인들이 좋은 성적을 보여줬다. 모리스씨는 '우리 연구팀은 비타민 E나 C 같은 항산화 영양제들이 노화에 따른 인지 능력의 감퇴를 감소시켜 줄 수 있는 지를 평가하는데 관심을 가져왔다'면서 '그 동안 이뤄진 연구들은 대부분 항산화 영양제들이 노화 관련 질병을 예방하는데 효과가 있다고 주장해 왔으며 인지 능력의 퇴화를 예방할 수 있는 지에 초점을 맞춘 연구는 거의 없었다'고 말했다. [2]