



## 하루 우유 3병으로 血壓 4% 강하

혈압이 조금 높은 사람은 우유를 1일 3병 마셔 칼슘을 보급하면 혈압이 4% 정도 내려간다는 사실을 일본 국립대장병원의 연구진(黑田重臣 순환기과장 등)이 확인 최근 교토에서 열린 일본 내과학회에서 발표했다.

구로다에 의하면 혈압을 낮추는 효과는 우유에 함유되어있는 칼슘이다. 식사로 섭취한 칼슘이 혈압강화작용을 하는 것은 세계적으로 인정되어 있다는 것. 우유 1병에 약 0.2그램의 칼슘이 함유되어있어 1일 3병을 마시면 다른 식사를 통한 섭취를 포함하여 약 1그램의 칼슘을 섭취할 수 있다는 계산이다.

칼슘을 섭취하면 왜 혈압이 내려가는지 분명치 않으나 구로다 등이 래트를 사용한 실험에선 칼슘을 많이 먹으면 요(尿)속에 나오는 나트륨의 양이 늘어나는 것으로 밝혀져, 체내의 염분을 줄이는 작용을 하기 때문인 것으로 생각되고 있다.

구로다는 「이번엔 고혈압환자가 적은 젊은 여성들을 대상으로 조사했으나, 고혈압환자라면 우유의 효과는 더 클 것임에 틀림없다」고 말하고 있다.

## 카레가루 성분에서 脂質酸化 막는 물질

식용유 등이 산화되어 유해한 과산화지질로 되는 것을 방지하는 강력한 항산화물질을 카레가루의 주성분인 「쿠르쿠민」(curcumin)으로 만들어내는데 성공했다고 일보 나고야대학 농학부 연구진(大澤俊彦교수 등)이 지난 2일부터 니가타에서 열린 농학회에서 발표했다.

과산화지질은 암이나 동맥경화의 원인물질인 것으로 알려져있는데, 연구자들에 의하면, 이번에 새로이 개발한 항산화물질은 식품의 장기보존만이 아니라 혈액중의 과산화지질을 억제하는 역할을 하는 듯 하다는 것.

쿠르쿠민은 값이 싸고 그자체로도 항산화작용이 있으나 짙은 황색이 나기 때문에 식품용의 항산화제로 사용되지 못해왔다. 그래서 수소를 첨가해서 무색의 물질로 바꾼 결과, 쿠르쿠민 자체 보다 강력한 항산화작용을 나타냈다. 천연의 항산화물질로서는 비타민 E의 동류인 유칼리 등에서 추출한 물질이 알려져있다. 새 물질은 두 형(型)의 유효부분을 함께 갖고 있다.

물에 녹인 리놀리산은 자연히 과산화지질로 변한다. 그러나 미량의 새 물질을 넣어 1주일후에 조사한 결과 1~2할밖에 과산화지질로 변하지 않았다. 또한 토끼의 적혈구막은 과산화지질의 작용으로 파괴되었으나 새 물질을 가

한 결과 파괴되는 양이 절반 이하로 억제되었다. 이는 비타민E와 같은 정도의 항산화작용으로서, 식품에 첨가하면 비타민E보다 효과적인 경우도 있다는 것.

## 감기 예방약개발 새로운 전기

미국의 제약회사인 마일스피츠버그 소재사 연구진은 최근 감기 바이러스가 어떤 경로를 통해 사람의 세포에 침투, 감염되는가를 밝혀내는데 성공함으로써 예방약 개발에 중요한 전기를 마련했다.

감기종류는 100여개에 달할 정도로 다양해서 어느 감기에도 모두 듣는 예방약을 만든다는것은 사실상 어려운일.

그러나 최근의 연구에 의하면 감기 바이러스는 인간의 세포 가운데 특정 부분에 붙어 감염한다는 사실이 밝혀짐으로써 침입경로의 해명을 통해 예방약개발은 가능한 단계에 이르고 있다고 니혼게이지(日本經濟)신문이 미국의학지 「CELL」(세포)에 발표된 마일스사 연구진의 논문을 인용, 보도했다.

즉 세포표면에 있는 단백질의 세포간 접착분자(ICAM-1)에 바이러스가 달라 붙는데 100종류이상의 감기 바이러스중 80%가 바로 ICAM-1을 발판으로한다고 이 논문은 설명했다.

따라서 이 단백질과 비슷한 구조의 물질을 주사해 놓으면 바이러스는 진짜세포와 가짜단백질을 구별하지 못하

고 가짜에 달라 붙는다는 사실을 알아내 감염을 막는 길이 열리게 되었다고 니혼게이지는 전했다.

마일스사는 서독의 세계적 제약회사인 바이엘의 자회사로 연간 매출액이 15억달러에 달하고 있다.

## 흡연하면 허리 살찌 위험

사람이 담배를 피우면 허리둘레의 지방이 늘어나 심장병과 당뇨·조기사망의 위험이 높아 진다고 미 볼티모어의 국립노화연구소 연구팀이 발표.

이 연구에 따르면 흡연자는 신체의 보다 위험한 부위(허리)에 지방이 축적되는 경향이 있어 비흡연자에 비해 허리둘레·엉덩이둘레의 비율이 높는데 이 비율은 심장병·당뇨등을 일으키는 고혈압과 혈당량과다, 혈액내 지방과 콜레스테롤의 비정상적 수준등과 관련이 있다는 것.

이 연구는 지난 26년간에 걸쳐 19~102세사이의 남자 1,100백명을 대상으로 실시됐는데 이들중 담배를 하루 두 갑이상 피우는 사람의 경우 허리 및 엉덩이둘레 비율이 가장 높으며 약간씩 피웠다가 끊은 사람과 비슷한 비율을 보였다.

이 연구를 실시한 한연구원은『건강에 있어 중요한 것은 얼마나 뚱뚱한가가 아니라 지방이 몸의 어느 부위에 축적되는가 하는 사실』이라고 설명.