

고혈압에 牛乳가 좋다

— 일본 국립대장병원 실험결과 밝혀져 —

일본 국립대장병원은 지난해 부속간호학교에 다니는 18~21세의 여성 1백31명을 대상으로 우유의 혈압강하효과를 조사했다. 전원기숙사에서 생활하며, 영양사의 관리하에 동일한 식사를 하는 이 여학생들을 연구팀은 ① 최고혈압이 1백10 이상인 A그룹 ② 1백 10 이하인 B그룹 ③ 최저혈압이 65 이상인 C그룹 ④ 65 이하인 D그룹으로 나누었다.

4개그룹 나눠 조사

또 각 그룹을 하루에 ▲ 우유 3병 섭취(58명) ▲ 1병 섭취(45명) ▲ 1병 미만 섭취(28명)의 3개반으로 나눠 우유를 마시게 했다. 우유 한병에는 약 2백mg의 칼슘이 함유돼 있었다. 그러면서 주 5일씩 10주동안 아침저녁의 안정상태에서 혈압의 평균치를 측정했다.

그 결과 혈압이 높은 A그룹중 3병씩 마신 19명(최고혈압 평균치는 1백14)은 1주째의 혈압 1백14에서 3주째는 1백12, 7주째는 1백11로 계속 내려가 10주째는 1백10으로 확실히 혈압이 떨어졌다.

반면 A그룹중 1병 내지 1병 미만을 마신 27명(최고혈압 평균치는 1백12)은 첫째주부터 10주째까지 혈압이 1백12에서 1백15사이를 오가며 큰 변화를 보이지 않았다.

그밖에 B·C·D그룹에서는 3병을 마신 사람이나 1병 미만을 마신 사람이나 별다른 변동은 없었다.

결국 혈압이 높은 사람이 우유를 하루에 3병 이상 마시면 혈압강하효과를 볼 수 있다는 것이다.

1병 미만 효과 미약

이 실험은 전체적으로 혈압이 낮은 편인 젊은 여성을 상대로 했기 때문에 정확성에 의문이 제기될 수도 있다. 그러나 동일한 식사를 하는 집단을 긴

기간에 걸쳐 조사, 상대적으로 혈압이 높은 사람이 있어 우유의 혈압강하효과를 증명했다는데 의의가 있다.



▲하루 3병으로 뚜렷하게 효과거위 위암등 각종질병에 좋다는 입증많아

치즈 등 유제품 권장

이 병원은 앞으로 입원중인 고혈압환자에게 우유 마시기를 권장하는 한편, 우유를 싫어하는 사람에게겐 칼슘이 많이 포함된 요구르트 치즈 등의 유제품을 섭취하도록 할 계획이다. 우리나라의 경우 한국인 영양권장량중 칼슘은 6백mg으로 되어 있다. 그러나 지난 87년 보사부가 전국 1천가구를 대상으로 조사한 바에 따르면 평균 4백63.61mg을 섭취하고 있어 권장량을 크게 밑돌고 있다.

유제품을 많이 먹는 서양인들은 하루에 약 1천mg 정도의 칼슘성분을 섭취한다. 칼슘은 우유에 가장 많이 포함돼 있으나 멸치, 콩 등에도 다량 함유돼 있다.

(가정신문 제공)