



단것 - 공복 - 기생충이 담석 원인

단것을 좋아하는 습성, 아침식사를 하지 않는 습관, 그리고 충분히 씻지 않은 야채를 먹는 불결한 식생활 등이 담석을 초래하는 원인이 된다고 홍콩의 明報가 최근 보도했다.

明報는 관계전문가들의 보고 내용을 인용, 담석증이란 담의 어느 부위에 생기는 결석으로 아직 명확한 원인은 밝혀지지 않았으나 의학계에서는 담석증이 “좋지 않은 식생활습관”과 관계가 있는 것으로 알려졌다고 말하고 특히 다음과 같은 세가지 식생활습관이 담석증을 초래하는 것으로 밝혀졌다고 설명했다.

① 단것을 좋아하는 식성 : 단것을 좋아하는 사람들이 담석증에 잘 걸리는 것으로 밝혀졌다. 미국의학계 보고에 따르면 담석환자의 90% 이상이 단것을 좋아하는 식성을 가진 것으로 밝혀졌다. 특히 단것을 좋아하는 비교적 뚱뚱한 중년부인에게 이 질병이 많은 것으로 통계상에 나타나 있다.

② 아침식사를 하지 않는 습관 : 미국의 한 의사는 아침식사를 거를 경우 담석이 생길 수 있다고 경고하고 반드시 아침식사를 하는 습관을 가질

것을 권유하고 있다.

③ 불결한 식생활 : 중국에서 담석석이 많이 발생하는 지방을 연구해본 결과 주민들이 야채를 충분히 씻지 않고 먹어 회충을 체내에 많이 가지고 있는 것으로 밝혀졌으며 이들 지방의 담석환자 몸에서 꺼낸 담석을 분석해본 결과 그 70%가 기생충의 알과 기생충의 몸체로 주로 구성되어 있다는 사실이 밝혀졌다.

또한 일본학자들도 환자의 몸에서 수술해 꺼낸 담석 가운데 약 55%가 기생충과 그 알로 구성되어 있다는 사실을 밝혀 냈다.

회충등 기생충의 알은 음식을 통해 인체내에 들어가면 소화기관 내에서 부화하여 유충 또는 성충이 되어 담도로 들어가 알을 낳거나 거기서 죽는 경우가 많으며 이것들이 담도에서 담즙이 분비되는 것을 방해하면서 담석을 생기게 하는 것으로 밝혀졌다.

따라서 담석을 방지하려면 야채 등을 철저히 씻어 기생충의 알이 체내에 들어가지 않도록 하는 위생적인 식생활습관을 가져야 할 것이라고 의사들은 권고하고 있다.

콜레스테롤치 높은 사람 심장마비 위험

혈중 콜레스테롤치가 위험할 정도로 높은 사람이 심장마비에 걸릴 확률은 콜레스테롤치가 낮은 사람에 비해 거의 4배나 크다는 연구결과가 나왔다.

美필라델피아의 프래밍햄심장연구소에 근무중인 피터윌슨 박사는 콜레스테롤과 심장마비의 상관관계를 다룬 최근논문을 통해 이같이 주장했다. 그는 지난 48년부터 미국 매사추세츠 지역의 심장병 환자 5천2백9명을 대상으로 실시한 설문 및 통계조사 결과, 혈중콜레스테롤치가 높으면 높을수록 심장마비로 쓰러질 가능성이 크다는 사실을 알았다고 밝혔다.

“綠黃色野菜 건강에 一舉兩得이다”

당근, 시금치 등 녹황색야채에 들어있는 카로틴이 노화나 암 방지에 독자적으로 강한 작용을 가지고 있어 암연구자들 사이에서 주목을 끌고 있다. 녹황색야채는 비타민A·C나 섬유소의 최대 근원으로 앞으로 이의 평가는 한층 더 높아질 것으로 보인다.

카로틴은 지금까지 비타민A원으로 알려져 있다. 비타민A는 부족하면 야맹증이나 피부장애를 일으킨다. 간유

나 동물의 간장에도 들어있으나 식물에 들어있는 카로틴이 우리의 체내에서 2개로 분해되어 비타민A가 된다. 녹황색 채소에는 특히 카로틴이 많이 함유되어 있다.

이 연구를 발표한 일본 암예방연구소장 헤이야마(平山雄)씨는 27만명을 17년간 조사한 결과 녹황색채소를 매일 먹는 사람의 사망률이 낮고 질병의 이환도 낮고 통계상「10년 이상 노화를 지연시킨다」는 결과도 발표했다.

美國의 R·하리스박사 등은 지난 봄에 97명의 폐암환자를 대상으로 폐암 진단 1년전의 식사와 혈액을 폐암이 아닌 사람과 비교해본 결과 장래에 암이 될 사람은 녹황색 야채나 과일의 섭취가 14%나 적었고 식사중의 카로틴은 14%, 혈청카로틴은 58%나 적어「암환자는 카로틴의 섭취가 적고 혈액중에도 카로틴이 적다」는 결과가 나왔다. 녹황색야채-식사의 카로틴-혈청 카로틴의 차가 커지는 것은 결국 녹황색야채의 카로틴이 혈액성분으로써 전신을 돌고 암을 방지하는 증거라고 R. 하리스 박사는 말하고 있다. ㉞

