

호박

비타민 "듬뿍" 성인병에 좋다

못생긴 얼굴의 대명사로 경시되던 「호박」이 최근 남·녀 노소를 막론하고 건강식품으로 인기를 얻고 있다.

호박은 특히 비타민이 풍부하고 섬유질이 다량 함유된 식품으로 옛부터 산모나 병약자들은 호박을 삶아 먹곤 했다.

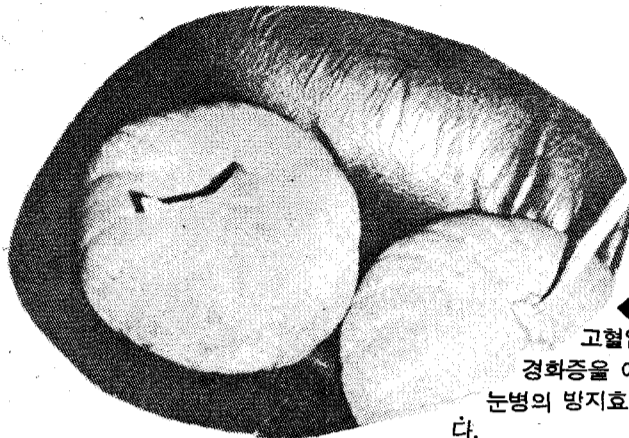
인스턴트 호박식품

늙은 호박으로 썬 호박죽은 몇년전까지만해도 호텔 뷔페 식당이나 고급음식점에서 별미로 내놓았으나 이젠 도시가정에서 아침식사 대용으로 사랑받고 있다.

이에 발맞춰 일부 식품 회사에서는 호박죽·호박죽분말·캔음료 등 즉석 식품을 개발, 적극 판촉에 나서고 있는데 삼양식품에서는 끓는물에 알루미늄포장재 잠시 넣었다 꺼내 먹을 수 있는 「레토르트」 식품으로 「울릉도호박죽」을 지난 89년부터 시판했으며 (주)큐후드는 호박죽 분말을 소포장해 수퍼 등에 내놓았다.

해태음료는 최근 캔 건강식품으로 「내고을 康호박」을 선보이면서 대대적인 광고공세를 전개하고 있다.

이같이 건강식품 붐을 타고 호박을 이용한 가공식품이 소비자들의 호응을 받아 수요가 증가할 경우 수입개방에 시달리는 농촌에서 특용소득창출로서 재배가 촉진될 것으로 보인다.



◆호박은 고혈압, 동맥경화증을 예방하고 눈병의 방지효과도 있다.

인다. 현재 늙은 호박은 강원, 전남, 경북 등 일부 산간지에서 많이 소출되는데 농협수퍼, 백화점을 포함한 일반수퍼 등에서 인기가

오면 오래 산다고 한다. 녹황색야채인 늙은 호박에는 특히 카로틴(비타민 A)이 풍부하고 잘익은 것일수록 함량도 많다.

중풍·기관지천식에 "특효"

상승되고 있다.

호박의 효능

本草綱目に 호박은 「속을 보호하고 氣를 늘린다」고 나와 있으며 醫林纂要에는 「심장에 유익하고 肺를 돕는다」고 분석돼 있다.

민간에서는 옛부터 산모의 부기를 치료하고 영양을 보충하며 중풍·기관지천식 등에 특효가 있고 겨울에 호박을 먹

카로틴은 몸안에 들어가면 항암효과가 뛰어난 것으로 알려진 비타민 A로 변한다.

외국의 한 연구보고에 따르면 외국의 한 연구보고에 따르면 비타민 A가 부족하면 암에 걸릴 확률이 충분히 섭취한 사람보다 7배정도 많다는 것이다.

칼륨과 비타민 C·B군도 균형 있고 풍부하게 함유돼 있어 고혈압·동맥경화증을 예방하고 눈의 노화와 눈병의 방지효과도 있는 것으로 나와 있다.

또 식이섬유의 대표로 인식되는 양상추와 배추보다 섬유질이 더 많아 변비와 대장암을 예방해주는 효과도 있다고.

부탄가스

당뇨병·체중감소·유발한다

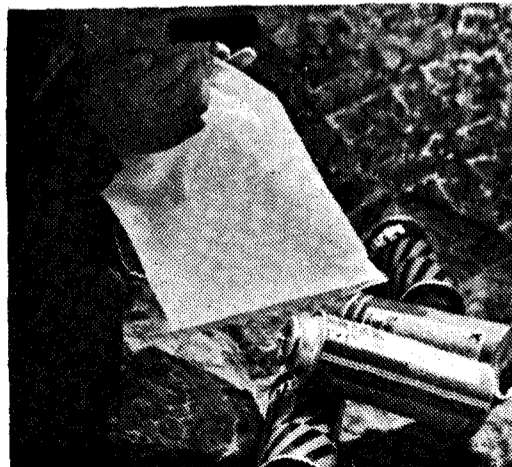
면역작용하는 백혈구 감소시켜

국립보건 안전연구원 연구결과

심각한 사회문제로 대두되고 최근들어서는 국내에서도 死亡하는 사례까지 발생하고 있는 청소년층의 부탄가스의 환각제 오남용이 면역작용에 중요한 역할을 하는 백혈구(WBC)를 감소시킬 뿐만 아니라 腎臟에도 치명적인 부작용과 體重을 감소시키는 것으로 밝혀졌다.

국립보건안전연구원(원장 陳剛) 特殊毒性病科 金勝榮, 金大炳, 金亨洙 연구팀이 지난해에 수행한 「부탄가스의 흡입노출이 생체에 미치는 영향에 관한 연구」에 따르면 부탄가스는 백혈구를 감소시키며 혈당치를 증가시키고 肝臟대사에 영향을 주는 총 빌리루빈(Total bilirubin)의 감소를 나타내며 腎臟과 體重에도 영향을 주는 등 생체에 많은 변화를 일으키는 것으로 나타났다. 또 연구팀이 시중에서 구입한 부탄가스로 安全研 吸入毒性실험에서 쥐(랫드)에 50% 농도의 부탄가스를 흡입시킨 결과 부탄가스를 안 마신 쥐(랫드)보다 그 직후에 매우 활발한 움직임을 보였으며 약 30분후부터는 땀을 흘렸고 40-50분후부터는 사지의 떨림, 운동실조, 평형감각상실 등의 증상이 나타나기 시작했다.

또한 부탄가스를 마신 쥐는 혈당치가 높아진 반면 총 빌리루빈치는 감소했고 특히 숫컷에서는 체중의 감소가 나타났다. 뿐만 아니라 신장의 무게가 줄어들어 생체의 배



◆청소년층의 부탄가스의 환각제 오남용이 당뇨병 체중감소를 유발한다.

설장기에도 많은 영향을 미친다는 결론을 얻어냈다.

이에대해 同연구팀은 「부탄에 의한 만성 독성은 잘 알려지지 않아 이처럼 단기간의 영향뿐만 아니라 농도 및 기간에 따른 신경계 이상, 행동의 변화, 조직·병리학적 관찰 등의 추가적인 연구가 시급하다」고 말했다.

肝경화증

적극적인 수술필요

진단기술 발전해 肝종양발견 높아

지 않은군(23명)으로 비교 분석한 것으로 장기 생존율에 있어 硬化群은 1년, 2년, 3년 생존율이 각 62%, 35%, 18%로 나타났다.

또한 非간경화군 23에서 1년 생존율 86%, 2년 생존율 59%, 3년 생존율 33%로 나타나 간경변을 동반하지 않은군이 간경변을 동반한군보다 생존율이 높은 것으로 나타났으며 간경변 유무에 따른 두군간의 생존율에 대한 분석결과도 차이를 보이고 있다.

同팀에 따르면 병변의 위치에 있어 硬化群은 우측간에 많았었고 비경화군에 있어서는 우측 및 좌측에 거의 같은 수가 있었으며 술후 수액요법에 있어 일부인, FFP투여량에 있어 경화군이 더 많이 필요했으며 술후 laboratory 결과는 경화군에 있어 정상치로 복구하는데 소요되는 시간이 비경화군에 비하여 오래 지속되었다.

수술시간은 경화군에서 평균 6시간 5분, 비경화군에서는 5시간이 소요되었으며 경화군에서 수술의 어려움을 나타내주며 수혈량에 있어서도 6pint대 3.5 pint로 더 많은 수혈이 필요했으며 특히 술후 합병증에 있어 경화군에서 무기폐, 흉막삼출, 간장애, ascites가 비경화군에 비해 더 많았다.

李교수에 따르면 「최근에 이르러 각종영상진단을 비롯한 진단기술의 발전으로 간종양의 발견빈도가 높아지고 있으며 이와 더불어 근래 20~30년을 전후하여 간장수술에 대한 해부학적 지식이 더욱 명료해지면서 절제범위가 점점 확대일로에 있고 간의 생리적기능에 대한 이해가 증가되면서 술후 관리에 있어서도 많은 발전을 하고 있다」고 밝히며 「앞으로 간 절제에 있어 더욱 적극적인 자세로 임해야 할 것」이라고 강조했다.

그동안 肝경변症을 발견하고도 환자의 手術에 대한 두려움 등으로 인해 소극적으로 임해왔으나 그동안 기술의 발전과 술후관리에 있어서 生理的인 기능에 대한 이해가 증가하고 있는 등으로 불래 간경화 환자에 대한 적극적인 手術이 필요하다는 지적이 높다.

漢陽醫大 일반외과 李光洙교수팀(이석현)은 86년 12월부터 4년7개월동안 同병원 일반외과에서 절제술을 시행한 간종양 환자 65예를 대상으로 술후 합병증 및 장기생존율 등을 간경화증이 동반된군(42명)과 동반하