

비타민E 보충, 뇌졸중 예방 효과

미일 비타민 E를 보충해 줄 경우 뇌졸중 예방에 도움이 된다는 연구결과가 나왔다. 뉴욕 장로교 병원(NYPH) 연구진은 캐나다 토론토에서 열린 미국심장학회(AAN) 51차 연례총회에서 평균연령 69세의 남녀 850명을 대상으로 연구를 실시한 결과 매일 비타민 E 영양제를 복용하는 사람은 뇌졸중 발생 위험이 53% 줄어든 것으로 나타났다고 발표했다.

연구결과 뇌졸중을 한번도 앓은 적이 없는 사람은 뇌졸중 병력이 있는 사람보다 비타민 E 섭취량이 두 배 기량 높고 연구대상자의 대부분은 가정에서 충분한 비타민을 섭취하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

갑작스런 안면근육 마비나 다리 등 신체 일부의 마비, 시력 및 언어장애, 두통, 현기증 등의 증상을 보이는 뇌졸중은 미국 내 3번째 사망원인으로 꼽히는데 사전 예고 없이 찾아와 사망률이 높다.

연구보고서를 작성한 리처드 벤슨 교수는 "종합 비타민 약을 복용하는 것만으로도 식물성 기름과 아자유 등에 많은 비타민 E를 섭취, 예방효과를 거둘 수 있다"고 밝히고 그러나 비타민 E를 과도하게 섭취할 경우 메스꺼움과 설사 등을

유발할 수 있다고 지적했다.

연구진들은 비타민 E 보충만으로는 뇌졸중을 예방할 수 없다면서 담배를 끊고 술과 콜레스테롤 수치를 줄이는 동시에 운동량을 늘려야만 예방효과가 커질 것이라고 강조했다.

미국 전문가들이 제안한 '성인병 예방 식사법'

반인들이 손쉽게 실천할 수 있는 건강식사지침이 나왔다. 미국영양학회·미국영양학회·미국소아과학회·미국 국립보건원 전문가들은 미국심장학회 산하의 영양학위원회 전문가들과 함께 2년 여간 공동 연구해 심장병·뇌졸중·암·당뇨병 등 성인병을 예방해주는 식사법을 내놓았다.

"통합 식사법 지침(Unified Dietary Guideline)"으로 명명된 이 지침은 구가 번쩍 열리는 비방을 담고 있는 것은 아니다.

▶ 여러 종류의 음식을 다양하게 섭취하라. ▶ 지방섭취를 덜 수 있는 한 제한하라. ▶ 과일·야채·도정하지 않은 곡물 섭취를 늘려라. ▶ '표준 체중'을 유지할 정도만 먹으라는 것이 지침의 요지.

구체적으로 "매일 식사로 섭취하는 칼로리 가운데 포화 지방으로부터 얻는 비율이 10%를 넘지 말아야 하고 전체

지방군에서 섭취하는 칼로리가 전체 열량 섭취량의 30% 이하여야만 한다"는 것이다.

또 "매일 섭취하는 칼로리 가운데 55% 이상은 곡류나 과일·야채 속에 포함된 복합 탄수화물로부터 얻어야 한다"고 못박는 한편 하루 콜레스테롤 섭취량이 3백mg 이하가 되도록 신경쓸 것을 권장하고 있다.

소금 섭취량은 하루 6g 이하가 바람직하다. 이를 위해 ▶ 식물성 음식을 많이 섭취하고, ▶ 매일 다섯 번 이상 과일과 야채를 섭취하며, ▶ 매일 빵 6쪽(국수로는 3공기, 밥으로는 2공기) 이상을 먹는 것이 좋고, ▶ 포화지방·콜레스테롤 등이 많이 든 음식은 피하고, ▶ 단당(單糖)류 섭취는 적당히 제한하는 것.

전문가들은 통합 식사법이 마련됨으로써 과학적 근거도 희박한 각종 최신 유행 식사법들을 따를 필요가 없게 되었다고 입을 모은다.

연구에 참여한 뉴욕 마운트사이나이 심장혈관연구소 에드워드 피셔 박사는, "우유와 치즈, 마요네즈, 각종 소스 등을 저지방으로 바꾸고 일반 탄산음료 대신 다이어트 탄산음료를 마시며 닭껍질을 벗겨내고 조리하는 등 세심함이 필요하다고 얘기한다.

"전체 식사에서 식물성이 차지하는 비율이 2/3가 넘는

다면 이 지침의 대부분을 잘 이행한 것으로 보면 된다"고 미 콜롬비아대 소아영양학과 리차드 맥클밤 교수는 덧붙였다.

통합 식사법은 어린이와 여성을 위한 세부지침도 담고 있는데, ▶ 어린이들은 칼슘이 들어 있는 우유, 철분·아연이 함유된 소고기가 풍부한 식사를 해야 하며, ▶ 엽산(葉酸)이 풍부한 시금치 등을 많이 먹어야 한다고 권장하고 있다.

맥클밤 교수는 이 건강지침에 대해 "여러 질환 예방에 모두 효과가 있는 단일한 식사지침이 처음으로 마련되었다는 데 의미가 있다"고 평가하고, "이제 당뇨병을 예방하기 위해 특정 식사법을 따르고 뇌졸중을 예방하기 위해 또 다른 식사법을 참고할 필요가 없어졌다"고 말했다.

지난 6월 발족한 대한영양학회 이종호 총무는 이 식사법 지침에 대해, "비록 미국인 중심의 지침이긴 하지만 한국 사람들도 잦은 외식과 고지방, 고단백질 섭취로 식단이 서구화된 만큼 신경을 써야 할 것"이라고 말하고, "특히 갈비·곱창·삼겹살 등 기름진 고기 위주의 외식을 하는 직장인들은 식물성 식품 비율을 높이는 데 관심을 기울여야 할 것"이라고 강조했다. 