

Food_common sense

▶ 커피

전문가들은 커피가 고혈압과 심장병을 일으킬 가능성을 믿었다.

그러나 1990년대 연구결과 심장마비와의 관련성은 없었다. 2002년 존스홉킨스대의 연구에선 커피를 마시는 남성이 마시지 않는 사람보다 혈압이 높게 나타났지만 주요 원인은 커피가 아니었다.

최근연구는 자바 커피가 파킨스병과 당뇨병 예방에 도움을 준다고 시사했지만 임신 여성은 마시는 양을 줄이는 편이 낫다.

▶ 레드 와인

식물에 포함된 항산화물의 일종인 레스베라트롤이 함유된 레드 와인은 90년대 초 심장병예방에 특히 좋다고 알려졌다.

그러나 1996년 하버드대가 맥주·와인·증류주를 연구한 바에 따르면 레드 와인만이 아니라 어떤 알코올성 음료도 적정량만 마시면 심장병 위험을 줄였다.

이제 전문가들은 하루 한두 잔은 심장마비 위험을 낮출지 모른다고 말한다.

그러나 건강상의 이점 때문에 음주를 시작할 필요는 없다고 경고한다.

▶ 우유

영양학자들은 뼈와 치아를 단단하게 해준다는 이유로 칼슘이 풍부한 우유를 오랫동안 권해 왔다.

그러나 최근 몇몇 주요 전문가는 정부가 권장하는 수준으로 우유를 마실 필요성에 의문을 제기했다.

1997년 하버드대 연구결과 나이 든 여성은 우유를 많이 마셔도 골절 위험이 줄지 않았다.

미 식품의약국은 아직도 하루 3컵의 저지방 또는 무지방 우유를 권하지만 칼슘 섭취원으로 녹황색 채소도 권한다.

▶ 견과류

1980, 90년대 “탄수화물은 좋고, 지방은 나쁘다”는 인식 때문에 식이요법을 하는 사람들은 지방이 많이 든 견과류를 피했다.

그러나 견과류에 내포된 지방은 ‘좋은’ 불포화 지방이기 때문에 견과류의 섬유소·황산화제와 함께 작용해 심장병 위험을 낮춘다.

한 주에 142g의 견과류를 섭취하는 여성에 관한 하버드대의 98년 연구를 포함한 최근 연구 결과도 이런 관련성을 뒷받침했다.

나쁜 지방은 줄이고, 매주 100여g의 견과류를 섭취하라.

▶ 달걀

수십 년간 의사들은 콜레스테롤이 많이 든 달걀이 심장병의 주요 원인이라고 믿었다. 결국 미국인들은 1980년대 달걀 섭취를 줄였다.

하버드대 과학자들의 99년 분석에 따르면 달걀도 하루 한 개까지는 건강한 사람의 경우 심장병이나 심장마비 위험을 높이지 않았다.

달걀이 콜레스테롤 수준을 눈에 띄게 높이지 않음을 보여주는 연구결과도 있다.

전문가들은 적당량의 달걀은 괜찮다고 말한다.

▶ 참치

참치를 포함한 어류는 전통적으로 단백질과 기타 영양분(가장최근엔 오메가3 지방산)의 훌륭한 공급원으로 거론돼 왔다. 그러나 2001년 어류에 내포된 수은의 수준에 우려가 제기되면서 미 식품의약국은 아동과 임신부에게 특정 어류의 섭취를 제한하라고 지시했다. 2004년엔 참치가 제한 목록에 추가됐다.

위험요소를 가진 사람들은 어류 섭취를 한 주에 340g수준으로 줄이고, 참치도 통조림을 먹는 편이 낫다.