

국가별 동향



미 국

젊은 여성 계란 주 3.5개 이상 먹으면 체지방률 1.3% 감소

젊은 여성이 계란을 주(週) 3.5개 이상 섭취하면 체지방률을 1.3%까지 줄일 수 있는 것으로 밝혀졌다. 뱃살이 크게 줄어 체형이 날씬해진다는 의미다. 계란을 즐기면서 고혈압 예방에 유익한 식사법인 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) 다이어트를 실천하면 체지방을 줄이는 데 더 효과적인 것으로 확인됐다. 미국 보스턴 의대 멜라니 모트 박사팀은 유명 학술지인 FASEB(미국실험생물학회연합회지) 최근호에 이런 내용을 골자로 한 연구결과(DASH 식사 패턴의 한 부분으로 계란 섭취가 청소년기 후기의 체지방을 낮추는 데 관련이 있다)를 발표했다. 모트 박사팀은 9~17세의 소녀 2,055명을 최장 10년까지 추적해 이들이 18~20세가 된 뒤 계란 섭취와 체지방률의 관계를 분석했다. 해마다 3일간 식사 기록을 받아 이들의 식사를 평가했다. 논문에 따르면 계란을 주 3.5개 이상 먹은 계란 고(高)섭취 그룹의 평균 체지방률은 30.8%였다. 주당 계란을 0.5~3.5개 미만 먹은 중(中)섭취 그룹과 주당 0.5개 미만 먹은 저(低)섭취 그룹의 평균 체지방률은 각각 31.3%와 32.1%로 상대적으로 높았다. 몸통

의 체지방률도 계란 고섭취 그룹이 32.1%로, 중섭취 그룹(33.6%)과 저섭취 그룹(34.5%)보다 낮았다. [한국식품커뮤니케이션포럼]



영 국

계란·닭고기 등 먹는 고단백 식사, 체중 감량하는 이유 밝혀져

고(高)단백 식사가 체중 감량을 돕는다는 사실을 뒷받침하는 연구결과가 나왔다. 단백질을 구성하는 아미노산 중 하나인 페닐알라닌이 체중을 감량시킨다는 효과가 과학적으로 입증된 것이다. 페닐알라닌은 계란·닭고기 등 양질의 고단백 음식이 장에서 흡수·분해하며 생기는 물질이다. 지금까지 고단백 식사는 포만감을 유발해 체중 감량을 돕는다고 알려졌다. 영국 임페리얼칼리지런던 대학 마리아나 노턴 교수팀은 실험용 흰쥐와 생쥐를 이용해 페닐알라닌을 1회 제공하거나 비만한 흰쥐에 페닐알라닌을 7일 연속 제공하는 두 실험을 수행했다. 연구팀은 페닐알라닌을 1회 투여한 후 쥐의 무게가 감소하면서 식욕 억제 호르몬(GLP-1)의 혈중 농도가 증가하고 배고픔을 느끼게 하는 호르몬(그렐린)의 혈중 농도는 감소하는 것을 확인했다. 비만한 쥐에 페닐알라닌을 7일 연속 제공한 실험에서도 쥐의 무게가 줄었다. 또 페닐알라닌을 먹

은 쥐는 더 활발하게 움직였다. 연구팀은 “폐닐알라닌이 체내의 칼슘감지수용체와 반응하면 칼슘감지수용체가 식욕 억제 호르몬 GLP-1의 혈중 농도를 증가시켜 식욕을 떨어뜨리는 것으로 추정한다”며 “칼슘감지수용체가 식욕을 억제한다는 사실이 이번 연구로 처음 밝혀진 것”이라고 주장했다. [헬스조선]



중 국

걸음 수로 농가에 닭 기증...대륙의 '만보기 프로젝트' 화제



만보기 애플리케이션에 매겨진 걸음걸이 수를 기부한다. 이렇게 모인 걸음 수가 일정 수준 이상을 넘어서면 시골 농가에 키울 수 있는 닭이 제공된다. 친환경 대자연에서 자란 닭은 식탁에 오르게 된다. 중국 포털 텡신망과 전문 유통업체가 손잡고 이 같은 프로젝트를 시행해 현지인들의 뜨거운 반응을 얻고 있다. 중국 인민망 등 외신들에 따르면 만보기 애플리케이션 이용자들이 기부한 걸음걸이가 10만보(步)를 넘으면 현지 유통업체 '제이디 닷컴'이 시골 농민에게 직접 키울 수 있는 닭을 제공한다. 전자상거래를 홍보하고 농민이 살길을 열자는 의도로 진행되는 프로젝트에는 지금까지 120만걸음 이상이

기부됐으며, 닭 1만2789마리로 환산돼 시골 농민들에게 전달됐다. 농민들이 자연에서 키우는 닭은 도축 후 식탁에 오르게 된다. [세계일보]



짐바브웨

삶은 계란 주며 성매매하려다 맥주병으로 얻어 맞아



한 남성이 성매매를 한 뒤 대가로 삶은 계란으로 지불하려다 맥주병으로 폭행당하는 사건이 발생했다. 영국 일간 데일리메일에 따르면 짐바브웨의 한 마을에서 28세 모세 무송가(Moses Mushonga)가 젊은 성매매 여성과 삶은 계란으로 흥정을 시도하다 폭행당했다. 모세는 치포(23)라 불리는 성매매 여성에게 다가가 거칠게 밀치며 스킨십을 시도했다. 이후 모세는 “내게 남아있던 돈을 삶은 계란 2개 사는데 다 써버렸다”며 치포에게 흥정을 시도했다. 불행히도 두 개 중 하나의 계란은 이미 모세가 먹고 난 뒤라 한 개의 계란뿐이었다. 삶은 계란 한 개로 계속해서 흥정을 시도하는 남성의 태도에 화가 난 치포는 근처에 있던 맥주병을 집어 들고 남성을 내리쳤다. 이어 얼굴에 주먹을 날리는 등 남성을 거세게 폭행했다. [중앙일보] 양계