

# 요구르트, 뇌졸중·당뇨 예방한다

요구르트나 치즈, 버터, 우유에 들어있는 포화 지방이 심장 질환 위험을 높이지 않는 것으로 나타났다. 오히려 지방이 풍부한 유제품이 뇌졸중으로 인한 사망 위험을 감소시켰다.

텍사스대학교 연구팀은 65세 이상의 노인 3,000여 명을 대상으로 22년간 연구를 진행했다. 연구팀은 대상자의 혈장을 통해 1992년과 1998년, 2011년 몸속 지방산 수치를 측정하고 이들의 식습관 등을 분석했다.

연구 결과, 일반적인 생각과는 달리 지방이 풍부한 유제품은 심장 질환 위험이나 전체적인 사망률을 증가시키지 않는 것으로 나타났다. 그뿐만 아니라 유제품 속 지방산은 심혈관 질환 특히 뇌졸중으로 인한 사망 위험을 42% 낮추는 것으로 밝혀졌다.

미국이나 영국의 식이요법 지침에 따르면 저지방이나 무지방 유제품이 권장된다. 하지만 연구팀은 "이런 제품 중에는 당분 함량이 높은 게 많아 되레 심장 질환을 초래할 수 있다." 고 경고했다.

연구팀의 마르샤 오토 박사는 "완전 지방 유제품에는 칼슘이나 칼륨 같은 영양소가 풍부해 건강에 좋은 효과가 있다."

며 "이런 영양소는 염증을 퇴치하고 혈압을 낮추는 효과가 있다. 유제품은 아동기부터 일생에 걸쳐 건강을 위해 꼭 필요한 식품으로 나이가 들어서도 골다공증 등의 질환을 막기 위해서도 섭취를 해야 한다." 고 말했다.

한편 요구르트가 당뇨병을 막을 수 있

다는 연구결과도 있다.

하버드대 공중보건학과 프랭크 후 교수팀의 연구에 따르면 요구르트를 많이 섭취하는 사람일수록 제2형 당뇨병 발병을 예방할 수 있다.

연구팀은 간호사와 의사, 약사 등 의료 관계자 약 20만 명을 대상으로 추적 조사했다. 연구팀은 4년마다 식품섭취빈도조사지와 보충 설문지를 통해 이들 대상자의 생활방식과 지병 등에 관해 확인했다. 이들은 당뇨병이나 심장병, 암을 앓고 있지 않았으며 유제품 섭취 빈도를 알 수 있는 사람들이었다.

연구 결과, 요구르트에 한해서 섭취량이 많을수록 당뇨병 발병을 막을 수 있는 것으로 나타났다. 하루 요구르트 섭취량이 28g, 즉 두 스푼 정도 먹는 것으로 제2형 당뇨병 발병률은 18% 줄어드는 것으로 확인됐다.

조사 대상자들이 어떤 유형의 요구르트를 섭취하고 있었으며 어떤 성분이 효과가 있는지 연구팀은 밝히지 않았다. 하지만 당뇨병이 당분에 민감한 것을 고려할 때 설탕이 들어있지 않은 플레인 요구르트가 그런 효능을 보일 것으로 전문가들은 예상했다.

연구팀은 "당뇨병은 주로 비만에서 비롯하며 보통 중년이 지남에 따라 심장질환이나 뇌졸중과 같은 합병증을 유발할 수 있다." 며 "소금과 설탕, 지방을 줄인 균형 잡힌 건강식을 먹는 것, 그리고 요구르트를 섭취하는 것이 노년을 건강하게 보낼 수 있는 가장 저렴하고 쉬운 방법" 이라고 설명했다.

# 프리바이오틱스가 풍부한 음식 5가지

요거트나 사워크라프트에 풍부한 프로바이오틱스. 우리 몸에 유익한 박테리아를 지원하는 역할을 하지만 단점이 하나 있다. 체내에 오래 머물지 못하고 바로 소화되어 빠져나온다는 것.

하지만 프로바이오틱스의 먹이인 프리바이오틱스의 지원이 있으면 좀 더 오랜 활약이 가능하다. '위민스 헬스' 가 프리바이오틱스가 풍부한 식품 다섯 가지를 소개했다.

### ◆호두

호두를 먹으면 몸에 나쁜 박테리아를 몰아내고 이로인 박테리아는 지원하는 젖산균이 늘어난다. 지난 달 발표된 일리노이 대학의 연구에 따르면, 3주에 걸쳐 매일 호두 반 컵을 먹었더니 부티르산염을 생산하는 박테리아도 증가했다. 부티르산염은 염증을 줄이고 결장을 건강하게 만드는 지방산이다.

### ◆다크 초콜릿

프리바이오틱 항산화물질인 폴리페놀이 풍부하다. 폴리페놀은 젖산균과 비피더스균이 세를 확장하도록 돕는 역할을 한다. 아침에 커피를 마실 때, 저지방 우유와 첨가물 없는 코코아 파우더를 곁들이는 걸 생각해 보라. 고품 초콜릿이 좋다면, 카카오를 적어도 70% 이상 함유한 다크 초콜릿을 선택할 것.

### ◆양파

프리바이오틱 이눌린이 다량 들어 있는 식품이다. 이눌린은 결장을 보호하는 부티르산염의 생성을 돕는 한편, 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추므로써 심장 건강에 기여한다. 이눌린은 또한 혈당량 조절에 긍정적 영향을 미치기 때문에 '천연 인슐린' 이라는 별명도 가지고 있다.

### ◆옥수수

프리바이오틱 유형의 저항성 전분이 풍부한 식품. 저항성 전분은 옥수수 외에도 콩, 귀리 등에 풍부하며, 대장으로 가서 박테리아에 의해 분해되면서 식이 섬유와 비슷한 역할을 한다. 지금 딱 먹기 좋은 제철 식품 옥수수에는 눈 건강에 좋은 루테인도 풍부하다. 굽거나, 샐러드에 곁들이거나, 간편하게 시장에서 파는 찐 옥수수를 골라 드는 것도 좋겠다.

### ◆사과

프리바이오틱 펙틴의 보고. 펙틴은 유익균의 다양성을 보호함으로써 건강한 장을 만드는데 기여한다. 사과에는 또한 수분과 섬유질이 풍부해서 체중 감량을 위한 먹거리로 그만이다. 2003년 발표된 리오 데 자네이로 대학의 연구에 따르면, 하루에 사과 세 개를 먹은 여성은 다른 노력 없이 석 달 동안 1.22킬로그램이 빠지는 효과를 경험했다.

# 용자는 용자 전문가에게!!

**합법적인 절차에 의한 크레딧 교정**  
Bankruptcy, Tax Litn. Judgement  
Collection, Late Payment  
Student Loan, Child Suport

- 개개인의 조건에 맞추어 용자 플랜을 해드립니다
- 커미션은 100% 후불 (크레딧 교정은 제외)
- 베드크레딧? / NO 크레딧?  
단기간 교정을 통해서 99% 용자가 가능
- Cash Loan / Line of Credit / Credit Card
- 지난 3년간 Tax 보고 (3만불 정도)하신분 50만불 용자 가능
- 사업체 Tax 보고하신분

# 크레딧교정을 통하여 99% 용자가 가능!!

\* 언제든지 상담 환영합니다 \*

**IBC Financial. INC. 714-586-6677**