

프로바이오틱스, 임신 중 구토, 변비 증상 개선



▲ 사진/편집=shutterstock/타운뉴스

메스꺼움과 구토 증상은 특히 임신 초기 삶의 질에 상당한 영향을 준다. 그런데 임신부를 괴롭히는 메스꺼움과 구토, 또는 변비 증상 개선에 프로바이오틱스가 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

UC 데이비스 의대 연구팀에 의하면 임신 기간에는 에스트로겐과 프로게스테론과 같은 호르몬이 증가하면서 많은 신체적 변화를 일으킨다. 이는 장내 마이크로바이옴을 변화시켜 소화기 기능에 영향을 주고 메스꺼움, 구토, 변비를 일으킬 수 있다.

연구팀은 임신 중 프로바이오틱스를 보충하는 것이 위장 기능에 도움이 될 수 있는지 연구의 초점을 맞췄다. 연구에는 16일 간 총 32명이 참여했다. 이들은 6일은 하루 두 번 프로바이오틱스 캡슐을 복용하고 2일은 쉬는 주기를 반복했다. 프로바이오틱스는 처방전 없이 살 수 있는 종류이고, 각 캡슐에는 제조 당시 약 100억 개 보장균수가 포함됐다. 참여자들은 관련 증상을 매일 17회 관찰, 기록했다.

이를 분석한 결과 프로바이오틱스를 복용했을 때 메스꺼움과 구토가 현저히 줄어든다는 사실을 발견했다. 메스꺼움을 느낀 시간이 16% 감소했고, 구토 횟수는 33% 줄었다. 피로, 식욕부진 등 삶의 질과 관련된 증상도 크게 개선됐다. 아울러 변비도 감소했다.

리우 교수는 "진료를 통해 수년간 프로바이오틱스가 메스꺼움과 구토를 줄이고 변비를 완화시킬 수 있다는 것을 관찰했으나 연구에서 이를 사실상 증명한 것은 매우 고무적"이라고 말했다.

비아그라, 치매 위험 69%까지 낮춰

남성 발기부전 치료제로 쓰이는 비아그라가 알츠하이머병에 걸릴 위험도 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환이다.

미국 클리블랜드 클리닉 연구팀이 70대 미국인 700여만 명의 의료 데이터를 토대로 6년간 추적 연구를 진행한 결과, 비아그라의 주성분인 실데나필을 복용한 사람들은 알츠하이머병에 걸릴 확률이 이약을 사용하지 않은 사람들에 비해 69% 낮은 것으로 나타났다.

고혈압 치료에도 사용되는 실데나필은 현재 알츠하이머병에 대한 임상 시험에 사용되고 있는 다른 두 가지 약보다 더 좋은 효과를 보이는 것으로 밝혀졌다.

연구팀의 페이스 칭 박사는 "발기부전 치료제가 정말로 알츠하이머병을 막을 수 있는지 여부를 확인하기 위해 대규모 임상 시험이 필요하다."며 "그러나 이번 연구는 실데나필이 뇌세포 성장을 증가시킬 수 있고, 뇌에 해로운 단백질이 쌓이는 것을 막을 수 있다는 것을 보여주었다."고 밝혔다.



▲ 사진=shutterstock

알츠하이머병에 걸리는 이유는 확실히 밝혀지지 않았지만 가족력, 흡연, 과체중이 위험 요인으로 알려져 있다. 알츠하이머병 환자는 뇌로 가는 혈류량이 줄어 신경세포가 사멸될 수 있다.

연구팀은 또 실데나필의 효과를 조사하기 위해 알츠하이머병 환자의 줄기세포를 사용해 뇌 세포 모델을 만들어 별도의 실험을 실시했다. 그 결과, 실데나필이 뇌세포 성장을 증가시키고 타우 단백질을 감소시킨다는 것을 발견했다. 연구팀은 "이는 이 약이 어떻게 뇌의 변화를 늦추는지를 설명해준다."고 말했다.

말린 자두, 다이어트·변비 해소에 도움

달콤한 간식은 다이어트의 적이다. 하지만 체중 증가를 막는데 도움이 되는 간식도 있다.

영국 리버풀대 연구팀은 다이어트를 하는 사람들 중 말린 자두(푸룬)를 먹은 그룹이 다른 간식을 선택한 그룹보다 식욕을 더 잘 조절하고, 칼로리를 덜 섭취하고, 심지어 살을 약간 더 빼는 데 도움을 준다는 사실을 발견했다.

연구팀은 두 단계로 나누어 조사를 했다. 첫 번째는 12주 실험 기간 중 말린 자두, 건포도를 간식으로 섭취한 참여자들의 반응을 비교했다. 말린 자두를 먹은 사람들은 일반적으로 다음 식사를 할 때 가장 적은 칼로리를 섭취했다. 그리고 이들은 하루 종일 덜 배



▲ 사진=shutterstock

고프고, 먹고 나면 배가 부르고, 나중에 많이 먹지 못할 것처럼 느꼈다고 보고했다.

두 번째는 12주 체중 감량 프로그램을 마친 후 각 개인이 감량한 체중을 조사했다.

체중감량 효과를 조사한 결과에서 말린 자두를 간식으로 먹은 그룹은 평균 2kg 가량, 그렇지 않은 그룹은 1.5kg 가량

살이 빠진 것으로 나타났다. 차이는 별로 크지 않지만 말린 자두를 먹은 그룹은 다른 그룹에 비해 살 빼는 것이 더 쉽게 느껴졌다는 표현을 많이 했다.

헬포드 교수는 "체중 관리 식단의 일부로 말린 자두를 섭취할 때 체중 감소를 가져오고 부정적인 부작용이 없다는 것을 보여준 최초의 데이터"라고 설명했다.

“에버그린 프리스쿨입니다”

www.myevergreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687