

“매일 홍차 2잔 이상 마시면 조기 사망 위험 감소”

하루에 홍차를 두 잔 이상 마시면 조기 사망 위험을 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 국립 암연구소(National Cancer Institute) 마키 이노우에-초이 박사는 UK 바이오뱅크(U.K. Biobank)에서 40~69세 남녀 49만 8,043명에 대한 데이터를 분석했다. 참가자들은 2006년부터 2010년까지 설문조사를 완료한 이들로, 90% 이상이 백인으로 구성되었다.



뇌졸중과 관련한 사망 위험은 하루 10잔 이상을 마신 사람들에게서만 유의한 감소를 보였다. 그리고 하루 평균 2~3잔의 차를 마시면 또한 호흡기 질환 관련 사망 및 암 관련 사망 위험이 다소 낮아지는 것과 관련이 있었다.

이노우에-초이 박사는 이러한 연관성이 차의 온도 및 차를 그대로 마시는지, 우유나 설탕을 넣어 마시는지 여부와 관계없이 나타났으며, 카페인 대사의 유전적 변이에 대해서도 조정한 결과라고 말했다. 이는 차와 함께 우유와 설탕을 먹든, 커피를 마셔도 별 차이가 없다는 의미이다.

응답자 중 85%가 매일 차를 마신다고 답한 가운데 하루에 마시는 차의 양을 보면 11.5%가 1잔 이하, 29.4%가 2~3잔, 25.5%가 4~5잔, 11.8%가 6~7잔, 3.7%가 8~9잔, 3.4%가 10잔 이상이었다. 그리고 차를 마신다고 답한 응답자 가운데 90%에 달하는 사람들이 홍차를 마신다고 답했다.

평균 추적 관찰 기간 11.2년 동안, 하루에 차를 두 잔 이상 마신 사람은 모든 원인으로 인한 사망 위험이 유의하게 낮았다. 또한 심혈관 원인으로 인한 사망 위험도 낮은 것으로 나타났다. 특히 하루에 두 잔이 넘는 양의 차를 마신 사람은 그보다 적게 마신 사람에 비해 모든 심혈관계 질환으로 인한 사망 위험이 14~24% 더 낮았다. 차를 가장 많이 마신 사람들의 위험 감소폭이 가장 컸다.

마찬가지로 하루에 2~3잔 마신 사람은 허혈성심질환(ischemic heart disease)으로 인한 사망 위험이 17% 더 낮았고, 평균 8잔 이상을 마신 사람은 그 위험이 26% 더 낮았다

초이 박사는 “홍차에는 폴리페놀과 같은 생물활성화합물(bioactive compounds)이 매우 풍부하며, 이러한 화합물이 산화 스트레스와 염증을 줄일 수 있는 가능성이 있기 때문에 이러한 보호 효과가 나타났을 것”이라고 설명하며 “폴리 페놀과 플라보노이드, 즉 카테킨과 같은 화합물은 암, 심혈관 질환 및 기타 건강 상태로부터 보호하는 산화 스트레스와 염증을 감소시킬 수 있다. 하루에 한 잔씩 마시면 좋은 것 같다.” 고 말했다.

홍차는 심장과 소화기관, 뇌 건강을 개선할 뿐 아니라 나쁜 콜레스테롤과 혈압, 혈당을 낮추는 항산화 물질을 다량 함유하고 있다고 알려져있다.

이 연구 결과는 의학 저널 ‘내과학 연보(Annals of Internal Medicine)’에 ‘Tea Consumption and All-Cause and Cause-Specific Mortality in the UK Biobank’ 라는 제목으로 게재됐다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

리스팅 대환영 ☆

Sell / Buy / Lease / Rent

급매 좋은 위치 & 유동인구 많은
라하브라 Teriyaki restaurant
\$219,000



부동산 에이전트
구미리

RE/MAX Realty & Inc. **뉴스타부동산**
MLS
DRE#: 02185863

714.625.1303
milikurealtor@gmail.com



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim, M.D.

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623