

## “베이컨·소시지 첨가물, 당뇨병 위험 높여”

베이컨·소시지 등 가공육에 쓰는 식품첨가물인 아질산염(아질산나트륨)이 제2형 당뇨병을 일으킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



프랑스 파리 제13대학(소르본 파리노르, Sorbonne Paris-Nord) 연구팀은 2009~2021년 ‘뉴트리넷-상페(NutriNet-Santé) 코호트(동일집단) 연구’ 참가자 10만 4,168명을 조사 분석했다. 참가자 평균 연령은 42.7세였고, 여성이 약 79%였다. 평균 7.3년의 추적관찰 기간 동안 969명이 제2당뇨병에 걸린 것으로 집계됐다.

연구 결과 식품첨가물인 아질산염과 질산염이 대사 질환(대사 기능 장애)의 위험을 높이는 것으로 나타났다. 또 아질산염을 전반적으로 많이 섭취하는 사람들은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 더 높았다. 식품첨가물

이 사람의 대사 기능 장애와 제2형 당뇨병에 미치는 영향을 밝혀낸 것은 이번이 처음이다.

영국 퀸즈대의 종전 연구 결과를 보면 식품첨가물 아질산염이 들어 있는 가공육을 먹은 생쥐들이 그렇지 않은 생쥐에 비해 암에 걸릴 확률이 75% 더 높았다. 특히 대장암에 걸릴 위험은 82%나 더 높은 것으로 나타났다. 아질산염에 중독되면 두통, 현기증, 구토, 설사, 복통 등 증상이 나타날 수 있다.

식품업체는 가공식품에 식품첨가물을 보존제로 쓴다. 보존제는 유해한 미생물의 성장을 방해해 유통기한을 늘려준다. 아질산염과 질산염은 특히 가공육이 붉은 색을 잃지 않도록 하면서 풍미를 더해준다.

사진=shutterstock

## 삶은 달걀과 귤의 조합



삶은 달걀과 귤을 아침식탁에 올려보자. 어울리지 않을 것 같은 두 식품이 서로 보완적 역할을 할 수 있다. 삶은 달걀을 먼저 먹으면 아침 빈속을 채워 귤의 신맛(구연산)으로 인한 위의 불편함을 덜 수 있다.

### ■ ‘완전식품’ 달걀

달걀에는 단백질뿐만 아니라 비타민 A, D, B군 등 다양한 비타민과 미네랄이 많이 들어 있다. 근육 생성을 돕고 눈 및 뼈 건강, 피로 해소에 도움을 준다. 신경계 기능을 유지하고 기억·학습 능력 등 뇌 건강에 기여하는 영양소인 콜린도 풍부하다. 삶은 달걀 한 개에는 콜린의 하루 권장량의 27%가 들어있다.

### ■ 감귤로 비타민 C 충족

달걀에 없는 영양소가 비타민 C다. 면역력을 높이고 세포 손상을 방지하는 영양소다. 귤에는 비타민 C가 파인애플의 4배, 사과 8배 정도 많다. 하루 2개면 권장량을 충족할 수 있다. 귤에는 헤스페리딘(hesperidin)이라는 비타민 P 성분도 있어 혈관의 저항력을 높여 고혈압을 예방한다.

### ■ 혈관 건강, 장 운동 도움

귤에는 식이섬유, 갈슘, 인, 철분, 카로틴, 비타민 B군도 많이 들어 있다. 과육에 실처럼 생긴 하얀 부분을 ‘알베도’라고 하는데 혈관을 건강하게 해주는 성질이 있다. 하얀 속껍질은 식이섬유인 펙틴이 풍부해 대장운동을 원활하게 해주어 변비에 도움을 준다.

사진=shutterstock

## “커피, 인지기능 저하 늦춘다”

인지적으로 정상인 노인들의 경우 커피 마시는 양을 늘리면 인지기능의 저하 속도가 낮아지고, 경도 인지 장애를 일으키거나 알츠하이머병에 걸릴 위험이 낮아지는 것으로 나타났다.



호주 에디스코완대 연구팀은 인지적으로 정상인 노인 227명을 대상으로 신경심리학적 검사를 종합적으로 이용해 126개월 동안 노인들이 자가 보고한 습관적인 커피 섭취량과 인지기능 저하의 연관성을 조사했다. 참가자들은 ‘호주 영양, 생체표지자 및 생활방식(AIBL)’ 연구에서 인지기능이 정상인 것으로 확인된 노인들이었다.

연구팀은 참가자들의 하위 집합에서 습관적인 커피 섭취량과 대뇌 아밀로이드베타(Aβ)의 축적 및 뇌 부피 사이의 연관성을 조사, 분석했다.

연구 결과에 따르면 커피 섭취량의 기준선이 상대적으로 더 높은 노인들의 경우 자기공명영상장치(MRI)를 이용한 뇌 스캔에서 아밀로이드베타의 축적 속도가 더 느린 것으로 나타났다. 그만큼 인지기능의 저하가 늦춰진다는 뜻이다.

연구팀은 “커피 소비량의 기준선이 더 높을수록 실행 기능, 주의력 등 인지기능의 저하 속도가 느려지고 경도 인지장애 또는 알츠하이머병으로 전환될 가능성이 더 낮아지는 것을 관찰했다.”고 설명했다.

연구의 주요 저자인 사만다 가드너 박사는 “이번 연구 결과는 인지기능이 낮아질 위험이 있지만 증상이 나타나지 않은 사람들에게 특히 유용할 수 있다.”고 말했다.

사진=shutterstock

## 메디케어 가입 페널티 요주의

### 김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커비드 캘리포니아 공인 에이전트인 김예자 에이전트에 따르면 특히 파트 A는 메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 매월 내야 하는 프리미엄이 적지 않으므로 미리미리 메디케어 텍스 크레딧을 점검하는 것이 바람직하다. 메디케어는 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다.

### 지연 기간의 2배 기간동안 년 10% 벌금

• 파트 A 프리미엄과 페널티  
메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 본인의 텍스 크레딧에 따라 매월 프리미엄을 내고 가입해야 한다. 또한 파트 A 가입을 지연하면 늦은 기간 2배의 기간동안 월 10%의 페널티를 내야 하므로 주의가 요구된다.

크레딧 점수	1점 - 29점	30점 - 39점
매월 프리미엄	\$506	\$278

### 1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

• 파트 B 프리미엄과 페널티  
파트 B 보험료는 2023년 현재 164.90달러이다. 파트 B 또한 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 하는데, 파트 B 가입을 지연 신청하게 되면 1년에 10% 페널티를 평생 내야하므로 주의가 요구된다.

### 65세 생일 달 3개월 전 후로 가입해야

• 파트 D 페널티  
파트 D 또한 마찬가지로 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다. 가입을 지연 신청하게 되면 1개월에 1%씩 페널티를 평생내야 한다. 김예자 에이전트는 “간혹 메디케어 상급을 받다 보면 65세에는 건강해서 약이 필요없다고 생각하고 약보험을 가입하지 않고 있다가 70세를 약이 필요해서 약보험을 문의 하시는 경우가 있다. 이 경우 5년동안(60개월) 가입지연에 따른 60%의 페널티를 평생 내야 한다”고 설명했다.

### 메디케어 파트 D 지연 신청 페널티 면제

• Extra Help(처방약 보조 프로그램)  
대부분의 65세 이상 시니어들은 소셜 연금이 주수입원이 되므로 Extra Help 신청자격이 주어진다. Extra Help 자격이 되면 메디케어 파트 D지연 신청에 따른 페널티를 면제 받을 수 있으며, 처방약 또한 저렴하게 구입할 수 있는 것이 장점이다.

### Extra Help 자격

Income & Resources	Single	Couple
Monthly Income	\$1,698	\$2,288
Asset Limit	\$15,510	\$30,950



### <오바마케어 & 메디케어>

무료 상담 및 신청을 도와드립니다.  
Covered California 공인 에이전트  
KIM YEJA(김 예 자)  
Lic# 0F07964  
T. 562.640.0643 714.773.2939  
E-mail : 6400643@gmail.com