

## “임신 중 채소·과일 충분히 먹으면 아기 아토피 위험 감소”

흔히 임신 기간에는 좋은 음식을 먹어야 한다고 말한다. 엄마가 섭취한 음식이 태아에게 그대로 전달되기 때문이다. 그런데 임신부가 채소와 과일을 충분히 섭취하면 태아 출생 후 아토피 발병률을 낮추는 것으로 나타났다.



16일 일본 치바대학교 연구팀에 따르면 임신부 혈액 속 카로티노이드 농도와 태어난 아이의 아토피 발병 위험 간에 상관 관계가 있다.

카로티노이드는 빨간색, 노란색, 주황색 계통의 과일과 채소에 많이 함유되어 있는 식물 색소다. 카로티노이드의 종류는 600여 종에 달하며, 노화 지연, 면역반응 향상 등 다양한 건강상이점이 있다.

치바대 대학원 의학대학 연구진은 2010~2011년 사이에 출생했으며, 가족 중 천식이나 아토피성 피부염 등의 환자가 있는 유아 267명과 그 어머니를 대상으로 혈액이나 모유를 분석했다. 연구팀은 카로티노이드의 일종으로 파슬리 등에 많이 함유된 루테인과 토마토 등에 포함된 라이코펜 등의 농도를 측정했다.

연구 결과 임신 시(36주) 혈액 속 루테인 농도가 높을수록 아이가 돌을 맞이했을 때 아토피 피부염 발병 위험이 낮았다. 어린이 혈액 속 라이코펜 농도에서도 비슷한 경향이 나타났다. 반면 모유에 포함된 루테인 등의 농도와의 연관성은 보이지 않았다.

연구진의 이노우에 교수는 “세계적으로도 임신부의 야채나 과일의 섭취가 아이의 아토피성 피부염의 발병 예방에 효과가 있을 수 있다는 가능성을 제시한 것은 이번 연구가 처음”이라고 밝혔다. 그는 “단순히 야채나 과일을 많이 먹으면 되는 것이 아니라, 다른 음식과의 균형이 중요하다.”고 강조했다.

사진=shutterstock

## 초가공 식품, 인지기능 떨어뜨린다

시리얼과 스낵 바, 냉동식품 등 가공식품이 정신 건강에도 영향을 끼친다는 연구가 나왔다.

현재 영양학자들이 널리 사용하고 있는 식품 가공 분류체계는 식품의 가공 정도에 따라서 가공되지 않은 것, 최소한으로 가공된 것, 가공된 것, 고도로 가공된 것(초가공식품) 등 4가지다. 밀가루나 도정된 쌀 등은 ‘최소한으로 가공된 것’ 이고, 기름, 버터, 설탕, 훈제 생선 등은 ‘가공된 것’ 으로 분류된다. 초가공식품은 고과당 옥수수 시럽, 경화유, 단백질 분리물, 색소, 인공향료, 감미료, 유허제 및 방부제 등 화학 첨가물이 포함된 식품을 뜻한다. 대부분의 냉동식품이나 포장식품들은 초가공식품에 해당된다.

현재 미국에서 판매되는 포장식품의 70%가 초가공식품으로 추산된다. 최근 연구에 따르면 초가공식품이 기분이나 정서와도 연관이 있다는 것이 입증됐다. 플로리다 애블랙틱 대학교의 의대 역학자인 에릭 헤치 박사가 지난해 미국의 성인 10,000명을 상대로 벌인 조사에서 초가공식품을 많이 먹을수록 경미한 우울증이나 불안감을 겪는다고 보고했다.

헤치 박사는 “칼로리의 60% 이상을 초가공식품에서 섭취하는 사람들이 정신적으로 건강하지 못하는 날들이



증가했다.”면서 “이것은 인과관계의 증거는 아니지만 연관성이 있다고는 말할 수 있다.”고 설명했다.

또 다른 연구는 초가공식품과 인지 기능 저하의 연관성을 밝혀냈다. 상파울루 대학의 나타리아 고메즈 곤칼베스 교수는 지난 10년간 약 1만1,000명의 브라질 성인을 추적한 연구에서 “나이가 들면서 누구나 인지 기능이 자연스럽게 감소하지만, 칼로리의 20% 이상을 초가공식품에서 얻는 사람들의 경우 인지기능 감소가 28%까지 가속화되는 것을 확인했다.”고 밝혔다. 그는 “건강한 식단을 보충하면 초가공식품의 해로운 영향을 상쇄할 수 있다.”고 덧붙였다.

사진=shutterstock



미국 내과·스포츠의학과 보드전문

# 김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통 전문의

**P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료**  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

### 전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사  
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 합인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO·PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

