

FDA “피 뽑지 않고 혈당 측정? ... 사기”

미국 식품의약국(FDA)이 피를 뽑지 않고 혈당을 잴 수 있다는 스마트워치 또는 스마트링 장치를 사용하지 말라고 경고했다.

FDA는 지난 21일 내놓은 ‘안전 커뮤니케이션(Safety Communications)’에서 “이들 장치는 ‘연속 혈당 모니터링 장치(CGMI)’ 처럼 피부를 관통하는 혈당 측정 장치의 데이터를 표시하는 FDA 승인 스마트워치 앱과는 전혀 다르다”고 밝혔다.

또한 “자체적으로 혈당 수치를 측정하거나 추정하는 스마트워치, 스마트링을 허가하지도 승인하지도 않았다”고 덧붙였다.

FDA는 이 장치를 사용하는 당뇨병 환자는 당뇨병 관



리에 오류를 일으켜 큰 해를 입을 수 있다고 경고했다. 환자는 부정확한 혈당 측정으로 인슐린을 너무 많이 투여하거나 설폰닐우레아 등 혈당을 급격히 낮출 수 있는 약물을 복용할 수 있다. 그럴 경우 혈당이 급격히 낮아져 저혈당 쇼크를 일으킬 수 있다.

혈당을 자주 재야 하는 사람은 피를 뽑지 않고도 혈당을 잴 수 있다는 말에 솔깃해질 수밖에 없다. 피부를 관통하는 현재의 침습적 방법이 매우 불편하기 때문이다. FDA에 따르면 이런 현실적 요인과 환자 심리에 편승해 스마트워치, 스마트링 관계자들은 최근 불법적인 마케팅을 벌이고 있지만 이 장치로 혈당 수치를 직접 측정할 수는 없다.

사진=shutterstock

혈압 높으면 하루 ‘바나나’ 2개

칼륨이 풍부한 음식을 먹는 게 소금 섭취를 줄이는 것보다 혈압을 낮추는 데 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

영국 임페리얼 칼리지 런던(ICL)의 조지 국제보건연구소(GIGH) 연구팀은 2021년 중국에서 5년간 2만995명을 대상으로 ‘소금 대체품’과 뇌졸중 사이의 관계를 분석한 연구논문의 자료를 토대로 추가 연구를 진행했다. 대상자의 절반은 일반 소금을 섭취했고, 나머지 절반은 소금(염화나트륨)의 4분의 1을 염화칼륨으로 대체한 소금 대체품을 음식에 넣어 먹었다.

연구 결과, 일일 칼륨 섭취량이 1g 증가하면 수축기 혈압 수치가 평균 2mmHg 낮아졌다. 또 칼륨이 첨가된 소



금 섭취한 사람은 뇌졸중을 겪을 위험이 14% 낮았다. 정기적인 칼륨 섭취는 뇌졸중 위험 10%를 감소시켰고 소금 섭취를 제한하는 것은 뇌졸중 위험을 4% 낮추는 것으로 나타났다. 나트륨을 줄이는 것보다 칼륨 섭취를 늘리는 것이 고혈압 관리에 더 효과적이라는 사실이 확인된 것이다.

연구진은 “소금이 적고 칼륨이 많은 식단은 고혈압, 뇌졸중, 심혈관 질환을 예방하는 데 도움이 될 수 있다”라며 “고혈압 위험군이라면 중간 크기의 바나나 두 개, 시금치 한 컵 또는 큰 고구마 한 개에 해당하는 칼륨 1g을 하루에 추가로 섭취하면 혈압을 낮추는 데 도움이 된다”고 말했다.

사진=shutterstock

“시리얼, 치매 위험 높인다”



간편한 아침 식사로 인기 있는 시리얼이 치매 위험을 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 시리얼에 들어있는 티아민이 치매의 전조가 될 수 있는 인지 저하와 연관이 있는 것으로 나타났다.

비타민 B1인 티아민은 통곡물, 콩과 식물, 간, 연어에서도 자연적으로 발견되는데 이를 충분히 섭취하지 못하면 건강에 문제를 일으킬 수 있다. 0.17kg짜리 연어에는 약 0.6~0.7mg의 티아민이 들어 있고, 0.17kg짜리 돼지갈비에는 1.1mg, 시리얼 30g 한 그릇에는 대략 1.2mg이 들어 있다.

중국 안휘의과대 연구진은 1989년~2011년 중국 건강 및 영양 조사(CHNS)의 데이터를 통해 3100명을 분석했다. 평균 연령 63세인 이들은 1997년~2006년 4차례에 걸쳐 식단을 보고하고 인지 테스트를 받았다. 테스트에는 단어 회상 및 숫자 패턴 문제가 포함됐다.

연구 결과 티아민 섭취와 인지 테스트 점수 감소 사이에 J자형 곡선 연관성이 발견됐다. 연구 대상자의 평균 티아민 섭취량은 하루 0.93mg이었다. J자형 곡선을 보면 이상적인 양은 하루 0.68mg이지만 하루 0.6~1.00mg 범위에서 위험이 최소화되는 것으로 나타났다. 적정량에서 하루 1.0mg이 초과할 때마다 전체 인지 점수는 4.24점 하락했다. 이러한 연관성은 비만인 사람, 고혈압이 있는 사람에게서 더 강하게 나타났다.

사진=shutterstock

프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



PREMIER TAX GROUP (714)530-2033
8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의
info@isemusa.com
taxcapital@gmail.com