

# 음주·흡연자, 뜨거운 차 마시면 식도암 위험 증가

따뜻한 차 한 잔은 생활 속 긴장도 풀어주고 때론 여유도 가져다 준다. 하지만 흡연도 하고 술도 마시는 사람에게서는 또 다른 질병을 유발할 수 있다.

중국 북경대 연구진에 따르면 흡연과 하루 한 잔 이상의 술을 마시는 사람이 뜨거운 차를 마시면, 이 세 가지를 전혀 하지 않는 사람과 비교해 식도암 발병률이 5배나 높았다.



와 흡연 등 두 가지 습관을 가진 경우에도 발암 가능성은 높았으나, 세 가지 습관 모두를 가진 사람보다는 낮았다. 그러나 뜨거운 차만 마시는 경우, 발암 가능성은 높아지지 않았다.

연구진은 "이번 연구가 인과관계를 규명한 것은 아니다" 라면서 "뜨거운 차가 식도의 조직을 손상시킬 수 있고, 여기에 흡연

과 음주를 하면 그 상처가 더치면서 발암 위험이 높아질 수 있다" 고 추정했다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 섭씨 65도 이상의 음료는 식도암 발병과 관련이 있다.

사진=shutterstock

북경대 연구진은 중국 성인 456,000명을 대상으로 식도암 발병 여부를 9년간 추적 조사했다. 그 결과, 흡연, 음주, 뜨거운 차의 세 가지 습관을 모두 가진 사람들의 식도암 발병 위험이 가장 높았다. 차와 음주 혹은 차

# 뇌 건강, 채소 섭취량에 달렸다

매일 녹색 채소를 먹으면 뇌가 많게는 11년은 더 젊게 유지 된다는 연구 결과가 나왔다.

미국 시카고 러쉬대학교 터프츠대학 공동 연구진은 평균 나이 81세(58-99세) 성인 남녀 960명의 녹색채소 섭취량을 10여년 동안 추적 조사했다.

시금치, 케일, 양상추 등과 같은 녹색채소에는 엽산, 루테인, 질산염, 비타민K 등이 풍부하다.

연구진은 참가자들을 채소 섭취량에 따라 5개 그룹으로 분류했다. 최상위 그룹은 하루 평균 1.3인분의 채소를, 최하위 그룹은 평균 0.1인분을 섭취했다. 최상위 그룹의 섭취량은 샐러드용 생채소 1컵 또는 익힌 채소



반 컵 정도 분량이었다.

이와 함께 연구진은 1년 마다 참가자들의 기억력과 사고력을 검사했다.

그 결과 전반적으로 참가자들의 뇌 건강 점수는 매년 떨어졌지만, 채소를 가장 많이 먹은 그룹은 가장 적게 먹은 그룹보다 뇌 건강 점수가 연간 0.05% 포인트나 덜 감소했다.

이 차이는 11년에 달하는

수치로 분석됐다.

연구팀의 마사 모리스 박사는 "매일 채소를 먹는게 뇌 건강 유지에 가장 기본이 될 수 있다" 면서 "하루 1-2번 꾸준히 먹는 것이 좋다" 고 조언했다.

사진=shutterstock

# 하루 와인 한 잔, 우울증 치료에 도움



와인이 우울증 증상을 완화하는데 도움이 되는 것으로 밝혀졌다.

뉴욕 마운시나이병원 연구팀에 따르면 쥐 실험 결과, 포도 씨 속에 들어있는 화합물이 우울증 증세 회복 능력을 현저히 향상시키는 것으로 나타났다. 연구팀은 이 화합물이 염증을 줄이고 뇌 속 신호 전달을 향상시킴으로써 이런 효과를 발휘하는 것으로 보고 있다.

연구팀은 12마리의 쥐에게 포도 씨 속에 들어있는 화합물인 폴리페놀을 먹였다. 또 곰팡이 감염을 퇴치하는 효과가 있는 트랜스-레스베라트롤 성분을 물에 타서 마시게 했다. 그리고 이 쥐들을 10일 동안 매일 10분씩 공격적인 쥐들과 함께 있게 하고 꼬리를 때달거나 수영을 시키는 등 스트레스 상황을 만들었다.

그 결과, 포도 화합물을 섭취한 쥐들 가운데 70%에서 사회적 상호 작용이 개선된 것으로 나타났다. 이는 스트레스로 인한 우울증상에서 회복력이 생겼음을 의미한다.

반면에 화합물을 먹이지 않고 실험한 쥐들은 40% 이하에서만 회복력을 보였다.

연구팀의 줄리오 마리아 파시네티 교수는 "이번 연구는 포도에서 추출한 폴리페놀 화합물이 우울 및 불안증 환자의 치료에 효과적인 방법이 될 수 있다는 것을 보여준다" 고 말했다.

사진=shutterstock

# PREMIER TAX GROUP

세금보고 미국 전 지역 서비스

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



각종 세금 관련 상담 및 문의  
JUNGHOOON KIM  
E.9923003@gmail.com  
C.714.335.8256  
카톡 ID: Junghoon123

프리미어 공인세무 그룹 (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844