

# 해외의약뉴스

## 치즈 매일 섭취하면 심질환 예방에 도움 된다

### 개요

매일 약 40 g의 치즈 섭취 시 심혈관질환과 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있다는 연구 결과가 제시되었다. 중국 쑤저우대학 Li-Qiang Qin과 동료 연구진들은 치즈 섭취가 관상동맥 심질환, 뇌졸중, 심혈관질환의 위험에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 조사한 15건의 관측 연구를 메타 분석하였다. 총 20만 명 이상의 심혈관 질환이 없는 피험자를 대상으로 10년 이상 모니터링 한 결과, 규칙적으로 치즈를 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 심혈관질환, 관상동맥 심질환, 뇌졸중의 발병률이 낮았다.

### 키워드

치즈, 심질환, 심혈관질환, 뇌졸중

매일 약 40 g의 치즈 섭취 시 심장질환과 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있다는 치즈 애호가들이 환영할만한 새로운 연구 결과가 발표되었다.

이번 결과는 치즈 섭취가 심혈관 질환 위험에 미치는 영향을 관찰한 그간의 15개 관측연구를 분석하여 얻게 되었다.

중국 쑤저우대학 공중보건학부 영양 및 식품 위생학과의 Li-Qiang Qin과 동료 연구진들은 이 결과를 *European Journal of Nutrition*지에 게재하였다.

치즈는 기호식품 중 하나로서 2015년 미국인 1인당 치즈 섭취량은 37.1 파운드였으며, 체다와 모짜렐라가 가장 큰 비중을 차지했다.

치즈에는 칼슘, 아연, 비타민A, 비타민B<sub>12</sub>와 같은 유익한 영양소가 포함되어 있으나 콜레스테롤 수치를 높이고 심질환과 뇌졸중 위험을 높일 수 있는 포화 지방도 많이 함유되어 있다.

그러나 이번 연구는 이러한 인기 유제품인 치즈가 심혈관 건강에 긍정적인 효과를 줄 수 있음을 제안하였다.

### 심혈관질환 위험 최대 18%까지 감소시켜

이번 연구에서 Qin과 동료 연구진은 치즈 섭취가 관상동맥 심질환과 뇌졸중의 위험뿐만 아니라 심혈관 질환의 위험에 어떠한 영향을 미치는지 조사한 15건의 관측 연구에 대해 메타분석을 실시하였다.

이 연구들에는 총 20만 명 이상의 참가자가 포함되어 있으며 치즈 섭취의 영향을 10년 이상 모니터링하였다. 또한, 대다수의 연구는 시작시점에서 심혈관질환이 없는 피험자들로 이루어졌다.

분석 결과에 따르면 규칙적으로 치즈를 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 심혈관질환 발병률은 18%, 관상동맥 심질환 발병률은 14%, 뇌졸중 발병률은 10%까지 낮았다.

연구자들은 매일 약 40 g의 치즈를 섭취한 참가자들에게서 이러한 영향이 가장 크게 나타났다고 말했다.

### 다량의 치즈 섭취는 주의해야

이번 연구는 올해 초에 널리 게재된 ‘심혈관과 모든 원인의 사망 위험을 감소시키기 위한 치즈를 비롯한 다른 유제품의 관측연구’ 기반으로 이루어졌다.

그러나 두 연구는 모두 관측연구이므로 치즈 섭취와 심혈관건강 증진 간의 인과관계를 증명할 수는 없다.

또한, 두 연구 모두 낙농업과 관련이 있다. 이전 연구는 글로벌 유제품 플랫폼, 유제품 연구소 및 데일리 오스트레일리아의 자금 지원을 받았으며, 이번 연구는 중국에 본사를 둔 낙농 회사인 Yili Group의 보조연구원들과 함께 수행되었다.

따라서 이러한 이해관계가 연구결과에 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 판단하기 어렵다.

추가적인 연구가 이루어지기 전까지는 다량의 치즈 섭취 시 포화지방으로 인해 심장 건강에 해로울 수 있다는 것을 간과해서는 안 된다.

미국 심장 협회(American Heart Association, AHA)는 매일 칼로리의 약 5~6%를 포화지방으로 섭취하고 이를 넘지 않도록 저지방 유제품을 섭취할 것을 권장하고 있다.

### ■ 원문정보 ■

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320249.php>