

# 해외의약뉴스

## 매일 견과류 한 줌, 여러 질환 및 사망 위험 낮춘다

### 개요

*BMC Medicine*지에 발표된 새로운 연구에 따르면, 매일 한 줌의 견과류를 섭취하면 관상동맥심질환, 심혈관질환, 암과 같은 주요 질환을 예방하는 데 도움이 되고 사망률도 감소시킬 수 있다고 한다. 게다가 호흡기질환 위험도 절반 이상 감소하고 당뇨병이나 감염성질환 위험도 크게 감소되는 것으로 밝혀졌다. 연구에 사용된 견과류는 헤이즐넛, 호두, 캐슈넛, 마카다미아, 잣, 땅콩 등이었으며, 연구진은 하루에 20g 정도 섭취하는 것이 좋고 섭취량을 늘린다고 해서 위험이 더 많이 감소하지는 않는다고 전했다.

### 키워드

견과류, 한 줌, 관상동맥심질환, 암, 사망률, 호흡기질환, 당뇨병, 감염성질환

견과류는 식이섬유가 풍부하고 포화지방이 적으며 항산화제가 많이 함유되어 있어 영양적으로 가장 건강에 좋은 간식 중 하나이다. 새로운 연구에서는 견과류의 건강상 이점이 우리가 생각하는 것보다 더 광범위한 것으로 보인다고 밝혔다.

견과류는 영양소들로 꽉 차 있다. 불포화지방산, 식이섬유, 비타민, 미네랄을 비롯해 다양한 항산화제가 풍부하게 들어 있어 일명 “슈퍼푸드”로 불린다.

현재까지의 연구에 따르면 견과류 섭취가 관상동맥 심질환, 뇌졸중, 암 위험을 감소시킬 수 있다고 알려져 있었는데, 새로운 연구에서는 견과류의 건강상 이점이 이러한 주요 질환을 뛰어 넘어 더 광범위할 수 있음을 시사하였다.

영국 임페리얼칼리지런던 및 노르웨이과학기술대학의 연구진은 현재까지 수행된 연구들의 범위를 분석하고 견과류 섭취와 다양한 질환 위험 간의 연관성을 추적하였다. 이에 대한 연구 결과는 *BMC Medicine*지에 발표되었다.

유럽, 아시아, 호주를 비롯해 전 세계에 걸쳐 29개의 연구를 취합하여 메타분석을 실시하였다.

연구진은 PubMed, Embase 데이터베이스를 이용해 2016년 7월 19일까지 발표된 연구들 중 견과류 섭취와 심혈관질환 위험, 암 사례, 총사망률, 사망원인별 사망률에 대한 전향적 연구들을 조사하였다.

분석에 819,448명이 참여하였으며, 관상동맥심질환 12,300건 이상, 뇌졸중 9,200건 이상, 심혈관질환 18,600건 이상, 암 18,400건 정도가 포함되었다.

견과류 섭취와 다양한 원인별 사망률(예: 호흡기질환, 당뇨병, 신경퇴행성질환, 감염성질환, 신질환 등)과의 연관성을 분석하였다.

연구에는 헤이즐넛, 호두, 캐슈넛, 마카다미아, 잣과 같은 나무에 달리는 견과류(tree nuts)와 땅콩(콩류)이 포함되었다.

### 하루 견과류 한 줌, 여러 질환 위험 낮추는 데 충분

하루 한 줌 정도의 견과류를 섭취하면 전체 사망률 위험에 있어 전체적으로 22%가 감소하는 것으로 확인되었다.

이번 분석 결과, 하루에 20 g 정도(약 한 줌에 해당)의 견과류를 섭취하면 관상동맥심질환을 거의 30%, 심혈관질환 위험은 21%, 암 위험은 15% 감소시킬 수 있는 것으로 밝혀졌다.

호흡기질환 위험은 52%로 절반 이상의 감소를 보였다. 또한 당뇨병 위험은 약 40%, 감염성질환 위험은 75% 감소하였다.

땅콩과 나무 견과류 모두 관상동맥심질환 위험, 심혈관질환, 사망률을 감소시키는 것으로 보였으나 뇌졸중 위험을 낮춘 것은 땅콩뿐이었다. 또한 암 위험 감소는 나무 견과류만 연관이 있었다.

이러한 위험 감소는 하루에 약 15~20 g 섭취했을 때의 결과이며, 섭취량을 늘린다고 해서 위험이 더 많이 감소하지는 않았다.

따라서 연구진은 견과류의 영양적 이점과 질환 예방 효과를 최대로 얻기 위해서는 하루에 최소 20 g을 섭취해야 한다고 제안하였다.

### 견과류가 몸에 좋은 이유

연구 주 저자인 임페리얼칼리지런던 보건대학의 Dagfinn Aune은 이번 결과의 중요성을 다음과 같이 설명하였다.

“이번 연구에서는 여러 질환에 걸쳐 일관된 위험 감소가 관찰되었다. 이는 견과류 섭취와 여러 질환 간 기저에 실제로 관련성이 있음을 강력하게 시사한다. 소량의 식품일 뿐인데 실로 상당한 영향을 미치는 것이다.”

그는 또한 견과류의 영양적 가치가 어떻게 이러한 긍정적인 결과를 가져올 수 있는지에 대해 다음과 같이 전했다.

“견과류와 땅콩에는 식이섬유, 마그네슘, 다가불포화지방이 풍부하며, 이들 성분들은 콜레스테롤 수치를 감소시킬 수 있어 심혈관질환 예방에 도움을 준다.”

이전 연구들에서도 견과류에 항산화제가 풍부한 것으로 밝혀졌는데, 소량의 호두를 먹는 것이 과일과 채소를

함께 먹는 것보다 더 많은 항산화제를 섭취할 수 있다고 한다.

Aune은 “견과류 중 특히 호두와 피칸은 항산화제가 풍부하기 때문에 산화적 스트레스를 제거하고 암 위험도 감소시킬 수 있다. 견과류는 지방 함유량이 꽤 높긴 하지만 식이섬유와 단백질 함유량도 높으며, 견과류를 꾸준히 섭취하면 실제 비만 위험이 감소될 수 있다는 근거도 있다.”고 말했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/314550.php>