견과류, 성인 당뇨병 예방효과!

JAMA, 단·다 불포화지방이 인슐린·혈중 콜레스테롤에 도움

견과류와 땅콩 버터를 많이 먹으면 성인 당뇨병을 예방하는 데 상당한 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 보건대학의 프랭크 후 박사는 미국의학협회지(JAMA) 최신호에 발표한 연구보고서에서 일주일에 견과류를 5온스(약 142g) 이상 먹는 사람과 땅콩버터를 5테이블스푼 이상 먹는 사람은 성인 당뇨병 위험이 각각 30%와 20% 낮은 것으로 나타났다고 주장했다. 땅콩은 원래는 콩과에 속하지만 견과류와 같은 성분을 많이 가지고 있다.

후 박사는 34-59세의 여성 간호사 8만3818명을 대상으로 최고 16년에 걸쳐 실시된 조사분석 결과로 남성에게도 적용될 수 있다고 주장했다. 조사기간 동안 3206명은 당뇨병에 걸렸다.

견과류가 왜 당뇨병을 막는데 도움이 되는지 정확한 이유는 알 수 없으나 조사결과는 성인 당뇨병 유발요인이 총지방이 아닌 특정형태의 지방이라는 학설을 뒷받침하는 것으로 해석되고 있다.

견과류에는 지방이 70-80% 함유되어 있고 지방은 대부분 인슐린 감수성과 혈중 콜레스테롤에 좋은 영향을 미치는 단(單) 또는 다(多) 불포화지방이다.

반면, 포화지방과 전이지방은 포도당 대사와 인슐린 저항에 좋지 않은 영향을 미쳐 성인당뇨병 위험을 증가시키는 것으로 알려지고 있다.

다만, 칼로리 섭취량이 늘어나는 것을 피하기 위해 식사에 견과류를 추가할 것이 아니라 정제된 탄수화물(흰 빵 등)이나 가공된 적색육 같은 건강에 별로 좋지 않은 식품을 견과류로 대체하는 것이 바람직하다.

이에 미국당뇨병학회는 땅콩, 버터, 브랜드 중 일부는 설탕과 지방성 방부제가 다량 함유되어 있기 때문에 구입할 때 성분표시에 주의하라고 당부했다.

<Chemical Daily News 2002/12/03>