

참기름, 고혈압 환자 혈압 낮춘다!

헬스 스카우트 뉴스, 인디아 연구팀 실험에서 식용유 대신 사용

음식에 넣어 먹는 참기름이 혈압을 떨어뜨리는 효과가 있다는 연구결과가 나왔다.

미국의 의학뉴스 전문통신 헬스 스카우트 뉴스에 따르면, 인디아 연구팀이 미주 고혈압학회 학술회의에서 발표한 연구보고서를 통해 고혈압 환자가 식용유로 참기름을 사용하면 혈압이 떨어지고 복용하던 혈압강화제도 단위를 줄일 수 있는 것으로 밝혀졌다.

인디아 연구팀은 혈압이 높아 혈압강화제로 칼슘 통로차단제 니페디핀을 매일 10-30mg씩 복용하고 있는 328명(평균연령 58세)에게 참기름을 매일 평균 35g씩 60일 동안 먹게 하고 15일에 한번씩 혈압을 측정했다.

실험 결과, 최고혈압은 평균 166mmHg에서 134mmHg로, 최저혈압은 101mmHg에서 84.6mmHg로 떨어졌으며, 니페디핀 복용단위도 22.7mg에서 7.45mg으로 낮아졌다. 실험기간 중에는 식용유로 참기름만을 썼다.

<Chemical Journal 2003/05/20>