

철분-망간 과다 섭취하면 위험하다!

미국 카렌 파워스 박사, 필수 영양소도 많이 섭취하면 해로울 수 있어

철분과 망간을 과다 섭취하면 파킨슨병 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

미국 워싱턴대학의 카렌 파워스 박사는 의학전문지 <신경학> 최신호 인터넷판에 발표한 연구보고서에서 새로 파킨슨병 진단을 받은 환자 250명과 건강한 사람 388명을 대상으로 식사 내용을 조사분석한 결과, 철분 섭취량이 상위 25%인 사람은 하위 25%인 사람에 비해 파킨슨병 발병률이 1.7배, 철분과 망간 섭취량이 보통 이상인 사람은 1.9배 각각 높은 것으로 나타났다고 발표했다.

파워스 박사는 철분은 시리얼, 빵, 시금치, 견과류, 콩, 육류, 닭, 생선 등에 많이 함유되어 있고 망간은 곡물 식품과 시금치에 많아 해당 식품들은 필수 영양소라고 밝히면서 필수 영양소는 “소량도 좋지만 다량은 더 좋다”는 이야기는 사실이 아닌 것 같다고 전했다.

망간과 파킨슨병의 연관성은 이미 알려진 사실이지만 철분, 그리고 철분과 망간의 혼합효과를 살펴본 것은 처음이다.

망간에 노출되는 기회가 많은 광부들과 용접공들은 파킨슨병과 유사한 증세에 시달리는 것으로 알려져 있다.

파워스 박사는 철분이 파킨슨병과 연관 있는 이유는 철분을 과잉 섭취했을 때 뇌의 중요한 신경전달물질인 도파민과 상호작용을 일으켜 뇌 조직을 손상시키는 새로운 화학물질을 생성시키기 때문으로 보인다고 설명했다.

<Chemical Journal 2003/06/24>