

커피, 당뇨병 억제효과 매우 크다!

역학저널, 커피 4잔 마시면 당뇨병 걸릴 위험 33% 정도 낮아져

커피가 당뇨병을 억제하는 효과가 있다는 또 하나의 연구결과가 발표됐다.

미국 존스 홉킨스 대학 보건대학원의 린다 카오 박사는 의학전문지 역학 저널(Journal of Epidemiology) 최신호에 발표한 연구논문에서 중년 남녀 1만2204명을 대상으로 1987-1999년 사이에 실시한 조사분석 결과 하루 커피를 4잔 이상 마시는 사람은 제2형(성인) 당뇨병에 걸릴 위험이 3분의 1 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

카오 박사는 커피, 가당음료, 주스 등을 포함한 식사습관 외에도 운동, 흡연, 음주 등 생활습관을 조사했지만 다른 당뇨병 위험요인들을 감안해도 커피의 당뇨병 억제효과에는 변함이 없었다고 말했다.

확실히 알 수 없지만 마그네슘 또는 클로로겐산 같은 커피에 들어있는 특정성분이 혈당조절 개선에 도움을 줄 수 있다고 밝혔다.

일부 연구결과 커피가 대사활동을 장시간 증가시켜 체중을 조절하는 데 도움이 되는 것으로 나타나고 있다고 카오 박사는 지적했다.

카오 박사는 당뇨병에 관한 한 커피가 <나쁘다>는 증거는 없지만 커피가 혈압 상승 등 건강에 좋지않은 영향을 미친다는 사실도 밝혀지고 있는 만큼 커피를 많이 마시도록 권장하기는 시기상조라고 덧붙였다. <저작권자 연합뉴스 - 무단전재·재배포 금지>

<화학저널 2006/12/05>