

암 예방하려면 양파 · 마늘 먹어라!

일주일에 7번 이상 먹으면 대장암 위험 50% 감소 ... 구강 · 후두암도

양파와 마늘이 대장암, 난소암 등 일부 암을 예방하는데 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

이태리 밀라노에 있는 마리오 네그리 약리학연구소의 카를로타 갈레오네 박사는 미국의 영양학 전문지 임상영양학저널(Journal of Clinical Nutrition) 최신호에 발표한 연구논문에서 이태리와 스위스에서 실시된 8건의 관련 연구보고서를 종합 분석한 결과 일주일에 7번 이상 양파를 먹는 사람은 양파를 먹지 않는 사람에 비해 대장암 위험이 50% 이상 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

또 마늘을 많이 먹는 사람도 먹지 않는 사람에 비해 대장암 발생률이 25% 낮게 나타났다고 말했다.

양파와 마늘을 많이 먹으면 이밖에도 난소암, 신장암, 구강암, 후두암 위험이 낮아지는 것으로 밝혀졌다.

지금까지 발표된 동물실험과 시험관실험 결과들을 보면, 마늘에 들어있는 성분인 황(黃)과 양파에 들어있는 항산화물질인 플라보노이드가 종양 성장을 억제하는 효과가 있는 것으로 나타나고 있다고 갈레오네 박사는 지적했다.

갈레오네 박사는 양파나 마늘을 다른 채소나 과일과 함께 먹으면 더 좋은 효과를 기대할 수 있을 것이라면서, 특히 마늘과 토마토는 암 억제에 시너지 효과를 내는 것으로 알려지고 있다고 주장했다. <저작권자 연합뉴스 - 무단전재 · 재배포 금지>

<화학저널 2006/12/05>