

고단백 식사 “암 위험도 확대”

Health Day Bews, 유방암·대장암 위험도 높여 ... 칼로리가 문제

고단백 식사가 암 위험을 증가시킨다는 연구결과가 나왔다.

Health Day New는 12월7일 미국 워싱턴대학 루이기 폰타나 박사가 Journal of Clinical Nutrition 12월호에서 고단백 식사를 하는 사람은 유방암, 전립선암, 대장암 등 일부 암 위험을 높일 수 있는 인슐린 유사 성장인자-1(IGF-1) 같은 특정 호르몬이 증가한다고 밝혔다고 보도했다.

폰타나 박사는 조깅 등 지구력 훈련을 하는 저단백-저칼로리 식사 그룹 21명, 역시 지구력 훈련을 하는 고단백-고칼로리 그룹 21명, 운동을 하지 않는 고단백-고칼로리 그룹 21명의 혈액검사 결과, 고단백-고칼로리 그룹이 저단백-저칼로리 그룹에 비해 IGF-1 분비량이 현저히 많은 것으로 나타났다고 밝혔다.

IGF-1은 세포의 증식을 촉진하는 중요한 성장인자이지만 많이 만들어지면 변이된 세포가 암세포로 전환될 가능성이 높아진다고 폰타나 박사는 말했다.

체중 1kg당 단백질 섭취량은 저단백-저칼로리 그룹이 평균 0.73g, 운동하는 고단백-고칼로리 그룹이 1.6g, 운동하지 않는 고단백-고칼로리 그룹이 1.23g으로 나타났다.

단백질의 하루 권장 섭취량은 체중 kg당 0.8g이다. <저작권사 연합뉴스-무단전재·재배포 금지>

<화학저널 2006/12/08>