농식품 효능관련 외신보도 모니터링 결과

2008년 7월

농수산물유통공사

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	NY Times	보도일	06/30
제 목		"The 11 Best Foods You Aren't Eating" “미국인들이 잘 먹지 않는 11가지 최고 음식”					

보도내용

영양학자이자 작가인 자니 보덴(Johnny Bowden)이 사람들이 먹어하지만 먹고 있지 않은 건강음식 목록을 만들었다. ‘지구상의 최고의 건강음식 150가지(The 150 Healthiest Foods on Earths'의 저자인 보덴 박사는 쉽게 찾을 수 있는 건강음식의 목록과 섭취 방법을 말한다.

1. 사탕무 (Beets): 사탕무를 빨간 시금치로 생각하면 된다고 보덴 박사는 말한다. 왜냐면 폴산(folate)이 풍부하고 자연 빨간색소는 항암작용이 있기 때문이다.
섭취 방법: 열은 항산화 성분을 줄이기 때문에신선한 생것으로 갈아서 샐러드를 만들어 먹는다.

2. 배추 (cabbage): 암과 싸우는 효소인 설포라페인(sulforaphane)같은 많은 영양소가 들어있다.
섭취 방법: 동양식의 샐러드식이나 햄버거나 샌드위치에 넣어 먹는다,

3. 근대 (Swiss chard): 녹색 잎에 눈의 노화를 막아주는 카로트오니드(carotenoid)가 잔뜩 쌓여있다.
섭취 방법: 썰어서 올리브 오일을 뿌려 먹는다.

4. 계피 (Cinnamon): 콜레스트롤과 혈당의 도움을 줄 수 있다.
섭취 방법: 커피나 귀리음식(oatmeal)에 뿌려 먹는다

5. 석류 주스(pomegranate juice): 혈압을 낮추어 주고 항산화제가 많이 들어있음

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	NYTimes	보도일	06/30
제 목		"The 11 Best Foods You Aren't Eating" “미국인들이 잘 먹지 않는 11가지 최고 음식”					

보도내용

6. 말린 자두 (dried plums): 항산화제가 가득하다
섭취 방법: 프로스튜(prosciutoo)로 싸서 구워 먹는다

7. 호박씨 (pumpkin seeds): 호박의 부분중 가장 영양이 맣고 마그네슘이 가득하다. 높은 미네랄 수치가 이른 사망확율을 낮춘다
섭취 방법: 스낵처럼 굽거나 샐러드에 뿌려 먹는다

8. 정어리 (sardines): 보덴 박사는 이를 “캔에 들은 건강식” 이라고 부른다. 오메가 3 지방산이 높음과 수은이 거의 들어있지 않고 칼슘이 풍부하다. 또한 철분, 마그네슘, 포타슘, 인중(phosphorus)과 여러 가지 철분 그리고 전종류의 비타민 B가 들어있다.
섭취 방법: 올리브 오일이나 정어리 오리에 들어있는 것을 택한다. 그냥 먹거나, 샐러드에 섞어가, 토스트위에 얹어서, 아니면 디종 겨자(dijon mustard)와 양파와 함께 으깨서 먹는다.

9. 심황 (turmeric): “양념의 슈퍼스타”라고 불리며 항염과 항암 성질을 가지고 있다.
섭취 방법: 계략 프라이나 아무 야채와 섞어 먹는다

10. 얼린 블루베리 (Frozen blueberries): 냉동시 야채와 과일의 영양가를 좀 파괴시킬 수 있지만 얼린 블루베리는 일년내내 찾을 수 있고 썩지 않는다. 동물연구상 기억력을 좋게 한다.
섭취 방법: 요구르트나 초코두유에 넣어 먹거나 갈은 아몬드를 뿌려 먹는다.

11. 호박 통조림 (Canned pumpkin): 칼로리가 낮은 야채로 섬유질과 면역력을 높여주는 비타민 A가 풍부하다. 칼로리가 낮지만 배을 채워준다.
섭취 방법: 약간의 버터, 계피, 땅콩들과 섞어 먹는다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	NYTImes	보도일	06/24
제 목		"Nutrition: Chinese Ingredients Said to Help the Heart" "중국 재료가 심장을 돕는다"					

보도내용	중국음식이 심장에 좋을수 있다는 보도가 나왔다. 연구진들은 중국음식의 자주 쓰이는 홍국(red yeast rice), 어느 종류의 누룩을 사용하여 발효시킨 쌀, 이 심장마비를 일으켰던 사람들의 제 발작의 위험을 감소시킨다고 했다. 이번 6월15일 미심장의학전문지(The American Journal of Cardiology)에서 발표한 중국연구는 최근 5년간 심장마비 발작이 있었던 4,870명의 남성과 여성을 대상으로 이루어진 그룹으로 랜덤(random)으로 지정되어 하루 600그램의 홍국 추출물이나 위약(placebo)가 주어졌다. 연구진이나 참가자들도 누가 진짜 추출물을 받았는지 모르게 진행하였다. 5년동안 추출물을 섭취한 사람들은 심장발작 위험이 45%나 감소했고 심장병으로 인한 사망위험은 위약을 받았던 그룹(Placebo group)의 1/3정도로 낮아졌고 혈액순환을 양호하기위한 수술 필요성도 1/3으로 낮아졌다. 홍국은 음식 방부제로 쓰이며, 양념과 쌀술 재료로도 쓰인다. 토마스 제퍼슨 대학 의학교수이자 수석연구원인 데이빗 카푸지 박사는 이 효과가 시중에 판매하는 홍국에서는 나타나지 않음을 강조했다. 이 연구는 시중에 판매하는 홍국과는 전혀 다르게 조심스럽게 그 성분을 가지고 만든물질로 이루어 진것이라고 카푸지 박사는 말했다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	USAToday	보도일	06/23
제 목		"Lack of Vitamin D Raises Death Risk" “비타민 D의 부족이 사망률을 높인다”					

보도내용

비타민 D와 심장병과 다른 이유로 인한 사망률의 관계가 뒷받침되는 새로운 연구결과가 나오고 있다.

혈액의 비타민 D의 수치가 가장 낮은 환자들은 어떠한 이류로든지 다음 8년간에 사망할 확률이 비타민 D의 수치가 높은 환자들보다 두배정도 이상 높다고 연구에 발표됬다. 특히 심장병과의 관계가 더욱더 깊다고 말했다.

햇빛을 받아 피부로부터 생산되는 비타민 D는 sunshine 비타민으로도 불린다. 하지만 연구팀은 무리하게 햇빛에 많이 노출되는 것은 피부암을 유발할 수 있고 또 많은 비타민제를 먹는것에 대해서 경고했다

낮은 비타민 수치는 나이, 적은 육체 활동량과 다른 건강을 해치는 생활습관들을 비추는것일 수 도 있다고 미심장협회의 대변인이자 터프대학의 심장영양실험실의 책임자인 알리스 리츠텐스틴은 말했다.

이 연구는 독일 남서지방의 3,258명의 남녀를 상대를 연구되었고 평균 연령은 62세, 대부분이 심장병을 가지고 있었다. 이들은 모두 매주 피검사를 통해 비타민 D의 수치를 알아보았다. 8년간의 연구중 737명이 사망했고 그중 463명이 심장과 관련되어 있었다.

한 비타민 실험에 의하면 사망자중, 307명이 낮은 비타민 D 수치를 가지고 있었고 103명이 높은 수치를 가지고 있었다. 나이를 포함, 육체 활동량과 다른 요소를 합한 연구결롸 비타민 D 수치가 낮은 그룹의 사망률이 두배 정도 높다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	MSNBC	보도일	07/07
제 목		"Omega-3, Some Omega-6 Fatty Acids Boost Cardiovascular Health" “오메가 3과 몇의 오메가 6 지방산인 심혈관의 건강을 높인다”					

보도내용

생선 지바인 오메가 3 지방산과 야채 기름이 심장 마비를 예방해주며 야채에 있는 오메가 6 지방산과 땅콩류는 혈압을 나춰준다고 두 개의 국제 연구팀이 발표했다.

코스타 리카에서 연구된다 의하면 오메가 3 지방산을 많이 섭취할 경우 심장바비 위험을 59% 줄여준다고 Ciruclation잡지 인터넷에 발표됬다.

여러 다른 종류의 연구들이 오메가 3 지방산을 많이 섭취할 경우 심장혈관 병의 위험을 낮추어 준다는 것이 많았지만 심장마비와 연결해서 연구한것은 이번이 처음이라고 하버드 영양학 교수인 하나 캠포스가 말했다.

캠포스 교수는 많이 섭취한다고 해서 더 많은 보호를 받는것이 아니고 말하고 보호 수치가 놀랍게도 낮다고 말했다.

Hypertension잡지에 실린 고혈압연구에서는 40세부터 59세까지 일본, 중국, 미국과 영국인을 총 4,680을 대상으로 한 연구 결과 야채에 들어있는 오메가 6 지방산인 리노레익산 (linoleic acid)가 혈압을 낮추는데 큰 관계가 있다고 발표했다.

이 발표는 고혈압에 관한 모든 요소들을 설명하는 가장 최신의 연구라고 노스웨스턴 의대의 제레마야 스탬러 박사가 말했다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	Korea Daily	보도일	07/14
제 목		다크 초컬릿 택하면 살 찔 걱정 덜어요					

보도내용

초컬릿이 함유된 식품은 일단 칼로리가 많다는 이유로 거부하는 경우가 허다하다. 그러나 정확히 말하자면 초컬릿이 칼로리를 높게 만드는 주범이 아니라 초컬릿이라는 이름의 가공식품에 첨가된 설탕 덩어리 때문이다.

순수 초컬릿인 카카오는 풍부한 항산화제, 암과 노화를 방지하는 에피카테킨, 고혈압과 동맥경화증 치료 효과가 있는 테오브로민 등 몸에 좋은 성분들을 다량 함유하고 있다. 뿐만 아니라 면역력을 증가시키고, 치아를 부식시키는 박테리아를 퇴치하는 역할도 한다. 그러나 100% 카카오는 쓴 맛 때문에 그냥 먹기는 힘들어서 우유나 설탕, 버터 등을 첨가하게 되었는데, 그것이 바로 지금 우리가 먹는 초컬릿이다.

따라서 전문가들은 피로회복의 방법으로 카카오가 70% 이상 함유된 다크초컬릿을 섭취할 것을 권장한다. 단 일 주일에 200g정도로 섭취량을 제한할 것.

■초컬릿을 먹어야 하는 3가지 이유

1. 초컬릿은 심장을 튼튼하게 한다.
초컬릿은 혈압을 낮추고 뇌졸중과 심장발작 위험을 낮춘다. 이같은 효과는 카카오 속 플라보노이드와 폴리페놀 성분 덕분이다. 플라보노이드는 심혈관계 질환을 예방하는 효과가 있다. 비타민 E와 비슷한 작용을 하는 항산화제인 폴리페놀은 몸에 나쁜 콜레스테롤이 산화되는 것을 방지한다.

2. 천연 기침약 효과를 낸다.
초컬릿은 졸음을 유발하는 기침약 대신으로 사용할 수도 있다. 카카오 속 테오브로민 성분은 기침약의 주요 성분인 코데인보다 더 효과적으로 기침을 억제한다는 연구 결과가 발표된 바 있다.

3. 초컬릿을 먹는 산모가 행복한 아기를 낳는다.
핀랜드 헬싱키대학 연구팀에 따르면, 임신 기간 중 매일 초컬릿을 적당량 섭취한 산모들이 낳은 아이는, 전혀 초컬릿을 먹지 않은 산모의 아이에 비해 성장한 뒤 스트레스를 잘 관리하는 것으로 나타났다. 즉 초컬릿을 먹은 산모의 아이들은 상대적으로 더 행복감을 느끼고 더 많이 웃으며 생활한다는 것.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	NYTIMES	보도일	06/25
제 목		‘물도 리사이클링’시대(2-1)					

보도내용	캘리포니아에서 물은 항상 이슈가 돼왔다. 가뭄이 잦다. 이런 상황은 깨끗한 물 공급에 대한 우려를 불러왔다. 그러나 가뭄은 캘리포니아에서 새로운 산업을 일으키게 했다. 물과 관련된 산업, 다시 말해 정수 비즈니스로 친환경시대에 유망 업종으로 뜨고 있다. 이 분야의 선두주자들은 ‘제네랄 일렉트릭’, ‘시먼스 워터’, 프랑스계의 ‘베올리아 인바어먼트’ 등 대형회사들이다. 이 회사들은 개발도상국들에게 물을 공급하고 지구촌 어느 곳에서든지 깨끗한 물을 팔겠다는 야심찬 계획을 세우고 있다. 정수, 다시 말해 워터 리사이클링 비즈니스는 그러나 대기업만의 비즈니스가 아니다. 소기업들이 틈새를 찾아 저마다 시장을 개척하면서 번영세를 구가하고 있다. 식수 이어 공업용수 수질도 ‘청정수준’ 요구자치제 마다 대형 ‘클린 워터’ 프로젝트 발주 옥스나드에 있는 ‘퓨어텍 인더스트리얼 워터’가 그 한 예다. “지난해에 34%의 성장을 기록했다.” 이 회사 소유주이자 사장인 짐 해리스의 말이다. ‘퓨어텍’의 종업원은 90명이다. 지난해 수입은 1,800만 달러로 2006년의 1,350만 달러에 비해 상당히 늘었다. “우리의 고객은 4,000여명이다. 비즈니스를 시작한 이후 해마다 15%의 증가를 보여 왔다.” 해리스의 설명이다. ‘퓨어텍’의 역사는 1965년으로 거슬러 올라간다. 그의 할아버지, 아버지가 식수 정수기업체 ‘컬리건’의 프랜차이지로 시작했던 것이다. 그가 비즈니스를 맡게 된 후 착안한 게 산업용수 정화다. 반도체 회사들이 정수된 물을 원하고 있었고 발전소들도 보다 청정 수준이 보다 높은 수질의 물을 요구해왔기 때문이다. 제약회사, 바이오텍 회사, 음료수 제조업체, 식품회사 등 상당히 많은 분야의 업종들이 최근 들어 사용하는 물의 청정도를 높였다. 정수된 물을 사용하는 것이다. 업계의 전반적인 이런 경향이 ‘퓨어텍’의 매상을 올리고 있는 것이다. ‘퓨어텍’은 얇은 막피와 이온 트랜스퍼, 활성화탄 필터, 이런 것들을 이용해 물을 정화시킨다. 이런 정수 포물라를 렌트하거나 파는 게 이회사의 주 업종이다.

농식품 관련 언론매체 보도내용(6월)

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	NYTIMES	보도일	06/25/08
제 목		‘물도 리사이클링’시대(2-2)					

보도내용

이런 프로젝트들은 물 처리 기술의 수요를 증가시키고 있는 것이다. 그런 물 처리 기술을 전문적으로 공급하는 회사가 부에나파크에 있는 ‘시스테매틱스’ 사다. 이 회사는 화공학 엔지니어인 찰스 미셔드가 세웠다. 물 여과 재료를 생산하고 복잡한 물 취급 방식을 알기 쉽게 설명해주는 일종의 노하우 판매가 이 회사의 주업종이다.

‘시스테매틱스’는 초미니 회사다. 종업원은 창업자인 미셔드를 포함해 고작 4명이다. 미셔드의 직함은 기술 디렉터로 이 분야에 대한 온갖 자문을 맡고 있다. 그러나 연간 수익은 꽤나 짭짤하다. 500만 달러를 기록하고 있는 것이다.
미셔드는 ‘워터 팩토리 21’으로 명명된 오렌지 카운티 워터 리사이클링 프로젝트의 자문을 맡고 있다. 이 프로젝트는 7,000만 갤런의 정수된 하수를 오렌지 카운티 지하 수성암층에 퍼 넣는 작업이다. 지하수원의 보충이 그 목적으로 현재 300여만의 카운티 인구가 늘 것에 대비해 물 공급을 확보하기 위한 것이다.

“지하 수성암층에 계속 물을 공급해야 한다. 그렇지 않으면 멕시코시티에서 발생한 것처럼 지반이 가라앉는다. 주입된 물은 그렇게 되면 지하수와 섞인다. 그리고 오래지 않아 각 가정 수도로 그 물은 공급되게 된다.” 미셔드의 말이다.
“리사이클된 물은 삶에 있어 증대하는 사실이다. 모든 물은 리사이클 됐다고 보아야 한다. 비 방울이 떨어진다. 그 물은 지하로 스며들거나, 또는 증발된다. 그리고는 또 다시 비가 되어 떨어진다.” 그의 부연된 설명으로, 그 과정을 인위적으로 단축하는 것이 물 리사이클링 프로젝트라는 것이다.
바닷물을 담수화해 그 리사이클링 된 물을 지하 수성암층에 퍼 넣는 프로젝트가 현재 16개나 계획 중에 있다. 그 프로젝트는 줄어드는 지하수원에 바닷물이 스며드는 것을 막는 게 부분적으로 그 한 목적이기도하다.

물 리사이클링은 캘리포니아 만이 필요로 하는 프로젝트가 아니다. 미국에는 현재 5,1000개에 이르는 각 지방자치제마다 수도 회사들이 있다. 문제는 이 수도 회사들이 메인터넌스를 오랫동안 지연해 왔다는 사실이다. 때문에 수도관과 물 공급 시스템을 업그레이드하는 데 드는 비용은 1조 달러에 이를 것이라는 추산이다.

그 결과 각 지자체들은 ‘시먼스 워터’ 같은 대형 물 처리 회사들은 물론이고 ‘퓨어텍’ 같은 회사의 빼놓을 수 없는 고객이 되고 있다. 이로 끝나는 것이 아니다. 기회는 엄청나, 가히 세계적이라고 할 수 있어서다.
깨끗한 물, 청정도가 높은 물에 대한 수요가 계속 늘어 오는 2025년께 전 세계적으로 그 수요는 40%가 증가한다는 게 업계의 전망이다. 때문에 요구되는 게 바닷물의 담수화, 물 리사이클 등의 기술이라는 설명이다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	Koreatimes	보도일	06/23
제 목		자연 치유 효과를 내는 건강 먹거리 이런 것 먹으면 영양제 찾을 필요없지”(2-1)					

보도내용

영양제를 굳이 따로 섭취해야 하는가? 근래의 식품들이 영양가 면에서 턱없이 부족하기 때문에 비타민 섭취는 필수라고 주장하기도 하는가 하면, 별도의 비타민 섭취는 부자연스러운 치유책일 뿐이며 자칫하면 몸에 오히려 해를 줄 수도 있다는 주장도 있다. 각자의 건강상태와 생활환경 등을 고려해서 ‘적당히’ 선택하는 것이 최상일 것이다. 그러나 한 가지 확실한 것은 영양제를 끼고 사는 것보다는 스트레스를 줄이고, 운동을 하고 바른 먹거리를 먹는 것이 보다 근본적이라는 사실이다. 조금만 신경을 쓴다면 자연치유 효과를 내는 건강 먹거리들은 우리 주변에서 얼마든지 쉽게 구할 수 있는 것임을 알 수 있다.

■스트레스가 심할 때 : 저지방 요거트 1컵 또는 견과류 2큰술
필수 아미노산인 리신과 아르기닌은 스트레스 호르몬 분비를 억제하는 효과를 낸다. 요거트에는 리신이 풍부하게 함유되어 이으며, 땅콩과 아몬드 등 견과류에는 아르기닌이풍부하다.
※스트레스가 심할 때 멀리해야 할 먹거리는 바로탄산 음료
미국공중보건학회에 따르면 매일 콜라 같은 탄산음료를 한 캔 이상 마시는 사람은 우울증과 정서 불안을 경험할 위험이일반적인 경우보다 세 배나 높다고 한다.

■체중조절 중 신진대사를 증가시키고 싶다면: 녹차
녹차 속 항산화제인 카테킨은 신진대사를 촉진해 칼로리와 지방을 빨리 소모하게 해 준다. 매일 녹차를 섭취하는 사람이 그렇지 않은 경우보다 체지방지수가 낮고 허리둘레가 가늘다는 연구 결과도 있다.
※체중을 줄이려고 단식 또는 절식하는 것은 피할 것
끼니를 거르면 우리 인체는 칼로리를 되도록 적게 소모하려고 노력하게 되고 신진대사가 느려진다. 절대 위가 굶주리게 만들지 말 것. 아무리 다이어트 중이어도 요거트와 삶은 달걀, 샐러드와 통밀빵 정도는 섭취해야 한다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	뉴욕	언론매체	Koreatimes	보도일	06/23
제 목		자연 치유 효과를 내는 건강 먹거리 이런 것 먹으면 영양제 찾을 필요없지”					

보도내용

■기운이 없고 에너지가 부족하다면: 건포도와 견과류
건포도는 칼륨을 공급해 우리 몸이 당분을 에너지로 바꾸는 과정을 촉진한다. 땅콩과 호두, 아몬드, 피스타치오 같은 견과류는 마그네슘을 공급해 신경과 근육의 작용을 돕는다.
※기운이 없다고달콤한 커피부터 찾는 것은 금물
카페인이 졸음을 쫓는 역할을 하는 것은 사실이다. 그러나 설탕과 크림이 포함된 커피라면 혈당을 높이는 결과를 가져와 오히려 에너지를 떨어뜨릴 수 있다. 카페라떼에는 16그램, 초콜렛모카 커피에는 무려 59그램의 설탕이 들어있다.

■뇌가 활발하게 기능하게 하려면: 블루베리
블루베리 속 항산화제는 뇌세포가 손상을 입는 것을 방지해 치매를 예방하는 효과가 있으며 인지능력을 향상시킨다.
※머리를 쓰는 일을 할 때, 아이스크림은 피할 것
단 음식은 혈중 글루코스 수치를 높여 장기적으로 집중력을 떨어뜨리게한다. 포화지방이 높은 음식 역시 뇌의 혈행을 방해할 수 있어 피하는 것이 좋다.

■기분이 좋지 않고 몸이 찌뿌등할 때: 인삼차
인삼에 관련된 한 연구에서 인삼을 하루에 400 밀리그램씩 섭취하는 사람은 감기에 걸릴 확률이 25%나 낮아지며 면역력이 향상 되는 것으로 나타났다.
※카페인 음료나 카페인이 든 에너지 드링크는 피할 것
카페인을 지나치게 섭취하면 수면 습관이 망가져 면역력이 떨어질 수 있다. 수면부족은 감기나 호흡기 질환 위험을 높인다.

■연인과의 달콤한 시간을 원한다면: 다크 초콜렛
초콜렛의 주성분인 카카오에는 페닐에틸아민이라고하는 물질이 함유되어 있어서 몸의 감각을 민감하게 해주는 역할을 한다.
※석 잔째의 와인은 거절할 것
한두잔이라면 분위기를 돋우는데 도움이 될 수 있다. 그러나 그 이상은 오히려 감각을 둔하게 만들거나 졸리게 해 방해가 될 가능성이 높다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	LA	언론매체	USA Today	보도일	7/3
제 목		녹차, 혈관 이완효과 탁월					

보도내용	녹차를 마신 뒤 30분이면 혈관이완 효과가 나타난다는 사실이 밝혀졌다. 유럽심혈관예방-재활 저널(European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitaion)’ 최신호에 따르면 그리스 아테네 의과대학 제1심혈관부의 니콜라오스 알렉소풀로스 박사 연구진은 녹차를 마시고 30분만 지나도 동맥혈관이 약 4% 이완, 확장된다는 사실을 밝혀냈다. 알렉소풀로스 박사는 14명의 건강한 사람에게 녹차, 커피 또는 뜨거운 물을 따로따로 3차례에 걸쳐 마시게 하고 각각의 음료를 마신 뒤 몸의 혈류상태를 가장 잘 보여주는 상완동맥의 기능을 측정한 결과 이 같은 사실을 확인했다. 동맥혈관이 이완되었다는 것은 동맥혈관 내막을 싸고 있는 내피세포층의 기능이 호전되었음을 보여주는 것이라고 알렉소풀로스 박사는 밝혔다. 커피와 뜨거운 물은 이러한 효과가 나타나지 않았다. 알렉소풀로스 박사는 다른 연구결과들에 따르면 홍차도 이러한 효과가 있는 것으로 알려지고 있지만 녹차만큼은 못한 것으로 생각된다고 말하고 그 이유는 항산화물질인 플라보노이드가 홍차보다 훨씬 많이 들어있기 때문이라고 밝혔다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	LA	언론매체	LA Times	보도일	7/12
제 목		임신초 흡연 ‘언청이’낳을 확률 높아					

보도내용	임신초기에 담배를 많이 피우거나 주기적으로 간접흡연에 노출되면 구순열(언청이) 아기를 출산할 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다. 노르웨이 베르겐 대학의 롤브 리에 박사는 구순열 아기 573명을 포함한 신생아 1,336명을 대상으로 실시한 조사분석 결과 임신 첫 3개월 동안 하루 10개비 이상 담배를 피운 여성은 구순열 아기를 낳을 위험이 임신 중 담배를 피우지 않은 여성에 비해 2배 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 또 매일 2시간 이상 간접흡연에 노출된 여성도 구순열 아기를 출산할 가능성이 60% 높게 나타났다고 리에 박사는 말했다. 가장 흔한 출생결함 중 하나인 구순열과 구개열은 임신 5-9주 사이에 윗 입술과 입천장이 올바로 붙지않기 때문이다. 이 연구결과는 미국의 의학전문지 ‘역학(Epidemiology)’ 최신호에 실렸다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	미국	센터명	LA	언론매체	Fox News	보도일	7/8
제 목		임신 잘 안되는 여성 커피 술 담배 피해야					

보도내용	
	임신이 잘 안 되는 여성은 커피와 술을 삼가고 과체중을 경계해야 한다는 연구결과가 나왔다. 네덜란드 라드부드 대학의 베아 린스텐 박사는 7일 스페인의 바르셀로나에서 열리고 있는 유럽인간생식태생학회 학술회의에서 연구발표를 통해 체외수정(IVF) 임신을 시도하고 있는 여성 9,000명의 조사 자료를 분석한 결과 하루 커피를 4잔이상 마시거나 술을 일주일에 3번이상 마시는 여성은 임신성공률이 평균 26% 떨어지는 것으로 나타났다고 밝힌 것으로 영국의 BBC인터넷판이 보도했다. 또 담배를 하루 1개비이상 피우고 과체중인 여성은 임신성공률이 더욱 떨어졌다. 이에 대해 영국 셰필드 대학의 불임치료 전문의 빌 리저 박사는 카페인이 난소와 정자에 약간 해로운 영향을 미치기는 하지만 이는 임신이 잘 안 되는 여성에게 문제가 될 뿐이며 그렇지 않은 여성은 하루 커피를 20잔 마셔도 쉽게 임신할 수 있다고 논평했다.

농식품 관련 언론매체 보도내용(7월)							
국가명	일본	센터명	오사카aT센터	언론매체	일본농업신문	보도일	7/8
제 목		감귤로 암 예방 - 일본과수시험연구추진협의회					

보도내용

생산자단체와 식품기업 등으로 구성된 과수시험연구추진협의회는 7일, 도쿄도 내에서 2007년도 위탁시험의 성과발표회를 가진 자리에서 감귤의 암 예방 효과에 대하여, β클립트크산틴의 섭취로 예방효과가 높다고 발표되어 주목을 받았다.

교토부립 의과대학의 니시노(西野)교수는 감귤이 사람에 있어 암 예방효과에 대해 연구결과를 발표했다. 니시노교수들은 이미 바이러스성 간암에 대해 카로테노이드와 비타민 E를 배합한 캡슐의 섭취로 억제효과가 있다고 해명하고 있다.

이번연구는 β클립트크산틴을 강화시킨 온주 밀감쥬스를 C형간염바이러스성 간 경변 환자에게 카로테노이드 캡슐과 병용 투여했다. 실험개시로부터 2년반에 단체투여와 비교하면 발암율이 1/3 정도로 억제되고 있는 것을 알았다. 또, 폐암과 피부암의 예방에도 효과가 기대된다고 발표했다.

니시노교수는 『감귤에는 다양한 암 예방 화합물이 함유되어 있어 β클립트크산틴 외에도 병용하면 다른 예방에도 도움이 줄 것으로 본다』고 말하고 있다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	중국	센터명	베이징aT	언론매체	중국식품보	보도일	6/27
제 목		커피를 자주 마시면 당뇨병 위험이 낮아져					

보도내용

폴란드 최신 연구결과에 따르면 커피를 자주 마시는 사람이 당뇨병에 걸릴 위험은 마시지 않는 사람에 비해 낮다고 밝혔다.

폴란드 공공건강연구원이 6만명에 대한 연구조사에 따르면 매일 3-4컵의 커피를 마시는 사람의 발병 위험율은 마시지 않는 사람에 비해 28% 낮은 것으로 나타났고 한다.

또한 연구에 따르면 자주 커피를 마시면 비만증 환자와 음주를 즐기는 사람이 당뇨병에 걸릴 위험을 낮추는데 도움이 있는 것으로도 나타났다.

연구인원들은 커피와 당뇨병 사이에 어떤 연관이 있는지는 아직 밝혀지지는 않았지만 커피 성분 중 광물질인 마그네슘 등이 혈당 조절에 유익한 것으로 분석하고 있다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	중국	센터명	베이징aT	언론매체	중국식품보	보도일	6/27
제 목		발효식품 노화 예방에 효과					

보도내용	
	식품이 발효 시 미생물이 분비하는 효소가 세포벽을 분해하여 영양소의 흡수율을 높인다. 미생물은 또한 동물과 식물 자체로 형성할 수 없는 B계열 비타민을 생산할 수 있으며 발효식품의 지방 함량은 일반적으로 낮다. 우리가 지금 자주 먹는 발효식품에는 두류 발효제품, 유제품 발효제품, 곡물 발효제품 등이 있으며 곡물 발효제품에는 춘장 및 흑초 등이 포함되며 두류 발효제품에는 두반장, 간장, 청국장 등이 있다. 요구르트, 치즈 등은 유산균 성분을 함유하고 있어 암 예방에 유리하다. 보통 매일 1-2종의 발효식품을 섭취하면 건강에 아주 이롭다고 한다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	중국	센터명	베이징aT	언론매체	위생과 생활	보도일	7/15
제 목		귤 쥬스 마시면 뇌 중풍 예방					

보도내용	
	칼륨과 나트륨은 체내에서 서로 저항하는 성분으로서 칼륨은 체내의 나트륨을 배출하게 함으로써 혈압을 낮추어 뇌 중풍에 걸릴 위험을 제거하고 있다. 때문에 전문가들은 매일 1컵의 귤 쥬스를 마시고 감자 1편, 바나나 1-2개를 먹으면 체내에 충분한 칼륨이 생성되어 과다한 나트륨을 배출할 수 있어 혈압을 낮추고 뇌 중풍을 예방한다고 한다. 칼륨 함유량이 많은 음식을 섭취하는 동시에 소금 섭취량(매일 3-5g)을 제한하고 술 담배를 금하며 충분한 휴식을 취한다면 뇌 중풍에 걸릴 위험이 아주 적다고 한다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	영국	센터명	로테르담	언론매체	NutraIngredients.com	보도일	5월
제 목		해조류 추출물이 관절염을 15%가량 완화시켜준다					

보도내용

해조류 (Lithothamnion Corallioides)에서 추출한 멀티 미네랄이 관절염의 통증을 15%가량 감소시켜주는 효과가 있는 것으로 최근의 연구에서 밝혀졌다. 이 연구는 관절염과 관련된 통증, 뻣뻣함, 물리적 기능 등에서 매일 해조류 추출물을 3개월간 복용한 경우 그 정도가 15%감소 한다고 발표했다. 아일랜드의 Marigot사가 후원한 이번 연구는 뼈와 관절 건강과 해조류에대한 첫번째 연구였다고 Marigot사는 밝혔다.

Marigot사와 마이네아폴리스의 교육, 의료센터의 과학자들은 25세에서 70세에 걸쳐 중간 정도의 관절염을 갖고 있는 70명을 선발한 후, 랜덤하게 두 그룹으로 나눠 위약테스트를 실시했다. 관찰그룹은 아쿠아민 (하루에 2400mg)이 제공되었고, 비교그룹에는 글루코사민(하루에 1500mg)이 제공되었다. 연구팀은Western Ontario and McMaster Universities (WOMAC)의 통증, 기능, 뻣뻣함 측정계수와 6분간의 도보 테스트를 통해 결과를 계량화했다.

연구에 끝까지 참여한 50명의 결과를 분석한 결과 해조류 추출물이나 글루코사민을 섭취한 그룹에서 현저한 개선효과가 관찰되었다. WOMAC계수로는 통증과 기능면에서 해조류 그룹은 14.9%개선 되었고, 글루코사민 그룹은 10.9% 개선되었다. 6분간의 도보 테스트에서는 해조류 그룹은 30.8m(7%), 글루코사민 그룹은 17.1m(3.5%)더 갈 수 있었다.

이번 연구에 사용된 Aquamin은 멀티미네랄과 활성 성분이 복합된 것으로, 미네랄들의 항염 및 항산화효과가 이번 효과에 복합적으로 작용한 것으로 보인다. 칼슘이 그 대표적인 미네랄로 해조류는 미국 하루 권장 소비량의 80%를 함유하고 있고, 마그네슘, 셀레늄 역시 이런 개선효과에 기여한 것으로 보인다.

앞으로 연구는 동물과 인체 테스트를 통해 해조류가 갖는 이점을 연구할 것이다. Marigot 사에 따르면 해조 추출물은 다양한 식품, 음료, 건강 보조 식품의 원료로 사용될 수 있으며, 쥬스, 먹는 샘물, 두유, 요구르트 등에 첨가될 수 있다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	대만	센터명	타이베이	언론매체	中國時報	보도일	6/16
제 목		생식! 암 치료 효과 전혀 없다.					

보도내용	
	생식 식습관만으로 암을 치료하려는 사람들이 많아지고 있다. 그러나 많은 의사들은 이런 관념에 대해 강력히 부정하고 있다. 생식은 하는 것은 암 예방에 좋지만 암을 치료 효과는 없고 단지 배변을 좋게하는 역할을 한다. 특히 암 치료 시에는 건강이 약해지기 때문에 야채 과일 고기할 것 없이 골고루 갖춘 영양을 섭취를 해야 한다고 강조하고 있다. 대만 長庚병원 암센터 주치의는 제3기 50세 유방암 환자가 화학치료 수술 등을 모두 거부하고 생식 치료만 하다가 현재 제4기로 들어서 암이 다른 곳으로 전이되었다고 한다. 이 주치의는 생식은 암 치료에는 절대 효과가 없을 뿐 아니라 체력이 중요한 수술 기간에 몸을 더 허약하게 만든다고 지적하였다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	대만	센터명	타이베이	언론매체	東森新聞	보도일	6/19
제 목		커피향을 맡으면 두뇌 신경 스트레스 완화에 효과					

보도내용	
	커피는 건강에 유익하지 못하다는 통상적 개념을 탈피한 주장이 제기 되었는데, 커피는 마시면 불면증을 일으키는 작용을 하지만 커피향을 맡는 것은 오히려 장기 불면에 따른 두뇌 신경 스트레스를 완화시켜 준다는 연구가 발표되었다. 이 연구를 뒷받침하기 위해 한국 서울대 연구진 및 독일 전문가들의 합작 아래 동물 임상 실험을 하였는데, 실험용 쥐를 두 조로 나누어 한 조는 24시간 불면을 유도한 뒤 커피향을 맡게 하였고, 두 번째 조는 수면 박탈 과정 없이 바로 커피향을 맡게 하였다. 연구 결과 수면 박탈시킨 쥐는 커피향을 맡은 후 17가지의 유전자가 발견되었고, 대뇌의 일부는 단백질 농도에 의해서 스트레스가 저하되고 항산화 작용 및 뇌신경 보호 경향을 나타내었다고 한다. 커피에 대한 논란 방지를 위해 커피를 마시는 것은 각성 작용을 하지만, 커피향을 맡는 것은 스트레스 완화 작용임을 다시 한 번 강조하고자 한다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	대만	센터명	타이베이	언론매체	中國時報	보도일	6/22
제 목		감귤류 과일은 살균 및 암세포 억제 작용을 한다.					

보도내용	
	과일 섭취를 많이 하면 신체 건강에 좋다는 사실은 누구나 알고 있다. 타이중 榮總병원 연구진은 동물 임상 실험에서 귤 오렌지 포멜로 등의 감귤류 과일의 나린제린(naringenin) 이라는 성분은 암세포 증식을 억제하고 살균 작용까지 한다는 연구를 발표하였다. 그러나 과일 섭취로 암치료를 완벽히 할 수 있는 것은 아니다. 일상생활에서 정상 식습관을 유지하여 영양을 골고루 섭취해야 하고, 일단 암환자는 정통적인 의료 시술을 통해 치료를 해야 병 악화를 막을 수 있다.

농식품 관련 언론매체 보도내용

국가명	대만	센터명	타이베이	언론매체	中國時報	보도일	6/25
제 목		양배추, 시금치는 「황반변성」예방에 좋다.					

보도내용	
	대만 대학 변원 안과 주치의는 외출 시 모자 및 썬글라스 착용으로 자외선 UV에 의한 안구 손상를 비교적 줄일 수 있다고 한다. 또 시망막을 보호를 위해 자외선 차단에 주의를 하고, 녹색 채소 섭취 및 엽황소 함유 식품을 많이 섭취해야 한다고 한다. 예를 들어 양배추 시금치 등은 매일 400g을 섭취해야 황반변성 예방에 효과가 있다고 한다. *황반변성이란? 연령관련 황반변성(Age-related Macular Degeneration)이란 시력에 매우 중요한 황반부에 나이가 들면서 여러 가지 변화가 일어나서 생기는 것으로 점점 진행하여 결국은 실명도 할 수 있는 질환.