4

김치 pill 섭취에 따른 혈중 지질농도 저하 효과

권명자, 최선혜, 백영호*, 송영옥†, 부산대학교 식품영양학과, 부산대학교 체육학과*

김치추가 섭취시 혈중 지질농도 저하효과를 살펴보기 위해 500mg 캡슐에 동결건조한 김치분말을, 그리고 대조군에는 볶은 쌀가루를 넣어서 알약을 제조하였다. 임상실험 대상자는 건강해 보이는 30대 이상의 남녀, 16명을 선정한 뒤, 식습관 조사와 혈액검사를 통해 가족력이 있거나 건강상의 문제가 있는 두사람을 제외하고, 6주간 하루에 6알씩 실험군(n=7)은 김치 알약을, 대조군(n=7)은 볶은 쌀가루 알약을 복용하도록 하였다. 실험시작, 3주째, 그리고 실험 6주째에 3일간(목, 금, 토)의 24시간 기록법에 의해 식이 섭취량을 조사하였고, 실험 시작과 6주째에 채혈하여 김치 섭취에 따른 혈중지질농도의 변화를 관찰하였고 신체계측을 통해 혈압과 체중등의 신체조성의 변화를 살펴보았다.

그 결과, 실험기간 동안 대상자들의 식이섭취패턴과 에너지 수준에는 변화가 없었음에도 불구하고, 실험 6주경에 실험군에서는 수축기 혈압이 떨어졌고, 실험시작전에 비해 혈중 중성지질과 LDL-C 농도 및 동맥경화지수가 감소하는 경향을 보였다.