

돼지고기, 동맥경화증과 무관

오히려 동맥경화증 예방해 줘

동맥경화증은 돼지고기와 전혀 관계가 없는 것으로 밝혀졌다.

최 진 교수(카톨릭의대 학장)가 「월간 한국인」 3월호에 기고한 글에 따르면, 동맥경화증은 동맥 내막(內膜)에 콜레스테롤이 침전하여 들러 붙고 평활근, 결합섬유 등이 증식하여 생기는 「아테롬」이라는 덩어리 때문에 생긴다고 한다.

또 최 진 교수는 동맥 경화증을 일으키는 원인에는 여러가지가 있으나 주요 원인은 ▷ 지질(脂質) 과다섭취 ▷ 고혈압 ▷ 흡연이라고 밝히고 이러한 요소를 제거하면 죽상동맥 경화증을 방지할 수 있다고 밝혔다.

최 교수는 특히 동물에게 콜레스테롤을 많이 먹이면 혈중 콜레스테롤치가 올라가고 아테롬이 많이 생기는데, 이와같은 혈중의 콜레스테롤은 혈청중의 저밀도 지질부분에 많다고 밝히고, 이것이 동맥 내막 밑에 있는 평활근속에 들어가

서 쌓이면 동맥경화증에 걸릴 위험이 높다고 한다. 최 교수는 또 이에 반해 혈청중의 고밀도 지질은 동맥 내막 밑에 저밀도 지질을 축적하는 것을 제거, 또는 막는 역할을 한다고 밝히고 고밀도 지질을 많이 섭취하면 아테롬이 생길 가능성은 적어진다고 밝혔다.

최 교수는 콜레스테롤은 포화지방산 중에 많은데 특히 계란 노른자위, 소기름 같은 동물성 지방은 포화지방산이 많이 있으나 돼지고기에는 포화지방산이 적고 불포화지방산이 많이 포함되어 있어 아테롬의 형성을 방지해 준다고 밝혔다.

이로 인해 최 교수 자신도 과거에는 돼지고기 섭취를 제한해 왔으나 지금은 아무 제한없이 먹고 있다고 밝히고 돼지고기를 많이 먹는 중국인들에게 왜 아테롬이 많지 않은가를 조사해 보았더니 돼지 지질 속에는 불포화 지방산이 많이 포함되어 있기 때문이었다고 말했다.



지하수개발&수중모터펌프

- 목장내 지하수개발로 용수부족 해결
- 사용중인 우물의 점검 및 보수(우물청소)
- 초절전형 수중모터펌프 생산 및 수리
(수리는 타사제품도 가능)
- 급수 부대시설 공사



금토엔지니어링

서울·구로구 고척 1동 77번지 (동선빌딩 200호)

TEL: (02) 683-1203
683-5568