



▶ 암 피하려면 쇠고기, 돼지고기 덜 먹어야  
가금육, 생선 등 흰색고기 섭취 늘여야...

### 암 피하려면 쇠고기, 돼지고기 덜 먹어야 가금육, 생선 등 흰색고기 섭취 늘여야...

쇠고기, 돼지고기, 양고기 등 적색육을 하루 85g 이상 먹는 사람은 암 발병 위험성이 증가할 수 있다는 연구결과가 나왔다고 MS NBC가 14일 보도했다.

이 방송은 미국 암연구소(AICR) 연구진이 의학전문지 '폐암'에 게재한 보고서를 인용, 이같이 전하면서 기름기가 적은 살코기만을 골라 섭취하더라도 암에 걸릴 위험에서 벗어나지 못한다는 것

이 전문가들의 견해라고 덧붙였다.

연구 보고서에 따르면 적색육을 주로 섭취하는 여성들은 적색육을 최소한으로 먹는 여성들에 비해 폐암에 걸릴 확률이 3배 이상 높은 것으로 나타났다.

또 적색육으로 다이어트를 할 경우 대장암과 직장암에 걸릴 위험성 뿐만 아니라 췌장암, 유방암, 전립선암, 신장암이 발병할 확률도 높아질 수 있다는 것이다.

이에 따라 해산물과 닭고기를 비롯한 가금류 섭취를 늘리는 한편, 적색육은 가급적 먹지 말되 하루 섭취량은 85g 이하로 제한하는 것이 좋다고 권고했다.

미 농무부 통계에 따르면 나이 2세 이상 미국인 중 74%가 이틀에 최소 한 번 쇠고기를 섭취하며 돼지고기를 이틀에 한 번 이상 먹는 비율은 50%에 달하는 것으로 조사됐다.

고기와 암과의 연관성에는 고기에 포함된 지방 성분이 요인중의 하나로 작용하고있는 것으로 알려지고 있다.

지금까지 실시된 각종 연구에 따르면 손상된 세포가 암으로 발전하는데 포화지방이 촉진제 역할을 하는 것으로 파악되고 있다.

이에 따라 포화지방 섭취를 줄이기 위해 기름기가 적은 고기나 가금류를 선택할 경우 혈중 콜레스테롤 수치를 낮출 뿐만 아니라 부분적으로 암 발병이 억제된다는 것이 전문가들의 견해다.

이밖에도 고기는 여러 가지 방식으로 암을 유발하는 것으로 알려지고 있다. 고기나 가금류, 그리고 해산물에 고온을 가해 굽거나 완전히 익힐 경우 헤테로사이클린 아민(HCAs)이라는 발암물질이 형성된다는 것이다.

한 연구에 따르면 결면이 탈 때까지 고기를 완전히 구워먹는 사람들은 그렇지않은 사람들보다 대장암에 걸릴 위험성이 3배나 높은 것으로 나타났다. C

〈워싱턴/연합〉