

해외의약뉴스

일반 커피냐 디카페인 커피냐? 둘 다 간에 도움이 될 수 있다.

개요

지금까지의 연구에 의하면 커피는 간에 유익한 것으로 알려져 있다. 그런데 새로운 연구에서는 디카페인 커피를 마시는 것 역시 간 효소 수준을 저하시키는 것을 보여줌으로써 이 이로움이 카페인 함량과는 무관하다는 것을 시사하고 있다.

키워드

카페인, 디카페인, 커피, 간 건강

가을이 완연해지고 기온이 내려가면서, 커피 잔의 수증기와 함께 하루를 시작하는 모습이 더욱 많아지고 있다. 그리고 최근의 연구에는 이러한 매일의 습관을 어떤 건강상의 이로움과 연결하고 있다.

맛있는 음료를 마시는 것은 당뇨병, 심혈관 질환, 비 알코올성 지방간 질환, 간경화 및 간암 등의 위험을 줄이는 것과 연관이 있다.

미국인들은 일상 다이어트의 일환으로 확실히 커피를 마시기 시작했다. 전국 커피 협회에서 발간한 2010년 보고서에 따르면, 18세 이상의 모든 미국인들 중 50% 이상이 매일 3잔 정도를 마신다.

게다가 국제 커피 협회는 커피 소비량이 1980년대 이후 매년 1%씩 증가하고 있으며, 최근에는 이 수치가 2%로 뛰었다고 한다.

커피 소비에 대한 요약 정보

미국인은 평균 9온스의 컵 사이즈로 커피 3.1잔을 매일 마신다.

커피를 마시는 미국인들 중 65%가 아침 식사와 함께 마신다.

미국은 매년 커피에 총 400억 달러를 소비한다.

베데스타 국립암학회의 의학박사 키안 야오가 주도한 최근 연구의 연구원들이 간장학(Hepatology) 저널에서 연구 결과를 발표하였다.

야오 박사는 다음과 같이 말한다. "이전 연구에서 커피를 마시는 것은 간을 보호하는 효과가 있을 수 있다고 밝혔다. 그러나 그 이로움이 디카페인 커피에도 확대되어 적용된다면 그 증거는 명확하지 않다."

'카페인 이외의 커피의 성분이 간 건강을 증진시킬 수 있다.'

더 진보된 조사를 위해, 그 팀은 미국 국민건강영양조사(NHANES)의 1999년부터 2010년 데이터를 이용하였다. 참가자 수는 총 27,000명에 달하고 피험자들의 연령은 20세 이상이었다.

각 참가자들은 자신의 커피음용을 보고하기 위해 24시간의 규정된 음식을 제공받고 연구원들은 간 건강을 평가하기 위해 간 기능 표시의 혈중 수치를 측정했다. - 아미노기 전이효소(ALT), 아미노기 전이효소(AST), 알칼리 인산가수 분해효소(ALP), 감마 글루타밀 아미노기 전이효소 (GGT)를 포함

결과는 하루에 커피 3잔이나 그 이상 마신 참가자들이 커피를 마시지 않은 사람에 비해 4개의 모든 간 효소의 수치가 낮아진 것으로 밝혀졌다. 또한 디카페인 커피만 마신 참가자들도 같은 결과를 보이는 것으로 나타났다.

야오 박사는 말했다. "우리의 연구 결과는 간 효소 수치를 감소시키는데 모든 커피와 디카페인 커피의 섭취가 관련이 있다는 것이다." "이러한 데이터는 커피의 성분 중 카페인 이외의 다른 성분이 간 건강을 증진시키는 것을 시사한다. 이러한 구성 요소를 확인하기 위해서는 추가 연구가 필요하다."

Medical News Today의 최근 연구 보고서에 커피를 마시는 습관이 유전학에 의해 다루어지고 있음을 발표했다. 매사추세츠주 보스턴의 브리검 여성 병원과 하버드 스쿨의 공중보건의 연구원들은 카페인 대사와 카페인의 '보상' 효과에 영향을 미칠 수 있는 두 유전자 변이를 발견했다.

연구원들은 연구결과 커피의 섭취는 카페인의 최적화된 효과를 경험할 수 있도록 개인별로 "자연적으로 조절(naturally modulated)"된 것임을 시사하고 있다고 말한다.

■ 원문정보 ■

Medical News Today <http://www.medicalnewstoday.com/articles/283750.php>