

<달콤한 망고, 당뇨병 예방된다고?>

과체중 성인 대상으로 망고를 먹었더니...

연구진은 과체중 또는 비만을 겪고 있는 성인 48명(20세~60세)을 모집해 무작위로 두 그룹으로 나눴다. 한 그룹은 하루 망고 2컵 분량(약 300g)을 4주간 섭취했고, 다른 그룹은 망고와 동일한 칼로리의 이탈리아 아이스크림을 섭취했다.

4주간의 실험 결과, 망고 섭취군은 인슐린 감수성이 개선됐으며 혈중 인슐린 농도 역시 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 특히 체중 증가 없이 당 대사 기능이 향상됐다는 점에서 연구진은 망고가 대사 건강에 기여할 가능성이 높다고 설명했다.

연구를 이끈 인디카 에디리싱게(Indika Edirisinghe) 식품과학 및 영양학 교수는 “신선한 망고를 식단에 추가하는 것은 복잡하지 않으면서도 제 2형 당뇨병 위험을 줄이는 효과적인 식이 전략이 될 수 있다”고 밝혔다.

원인은 항산화 성분

이번 연구의 핵심은 망고에 포함된 풍부한 항산화 물질에 있다. 연구진은 베타카로틴, 비타민 C, 폴리페놀 등 망고에 함유된 다양한 성분들이 체내 산화 스트레스를 줄이고 염증 반응을 완화시켜, 인슐린 기능 개선에 기여했을 가능성이 크다는 분석이다.

제 2형 당뇨병은 신체가 인슐린을 제대로 활용하지 못해 혈당이 비정상적으로 높아지는 대사 질환이다. 비만, 운동 부족, 스트레스, 고지방·고당분 식단이 주요 원인으로 꼽힌다.

망고는 당도가 높아 일부에서는 체중 증가나 혈당 상승을 우려하는 목소리도 있었다. 그러나 에디리싱게 교수는 “이번 연구는 망고 섭취가 체중 증가 없이도 인슐린 기능을 개선할 수 있음을 보여준다”며 “이는 망고 속 항산화 성분의 복합 작용에 따른 것으로 보인다”고 밝혔다.

이는 이전 연구들과도 맥을 같이 한다. 과거 다른 임상 연구에서도 망고 섭취가 체중이나 체지방 증가로 이어지지 않았으며, 식후 혈당 반응을 완화하고 대사 지표를 개선하는 데 효과가 있다는 결과들이 보고된 바 있다.

다만, 아무리 좋은 식품이라 하더라도 과다 섭취는 피해야 한다는 점에서 적정량 섭취가 중요하다. 하루 1~2컵의 신선한 망고 섭취가 권장되며, 다른 단백질·섬유질 식품과 함께 섭취하면 혈당 상승 속도를 낮추는 데 도움이 된다.