

<아침 시리얼에 ‘이것’ 한 줌만 넣어도… 심장병 사망 위험 뚝>

아침 시리얼에 말린 과일을 추가하고 건강한 시리얼을 선택하는 것만으로도 수명을 늘릴 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

중국 안후이 과학기술대학교 연구팀은 영국 바이오뱅크 데이터를 활용해 아침 식사 습관과 사망 위험 간의 관계를 분석했다. 바이오뱅크는 40~69세 영국인을 대상으로 건강과 유전, 생활 습관 정보를 장기적으로 수집하는 대규모 생체 정보 저장소다. 연구팀은 참가자들이 작성한 하루(24시간) 식사 기록을 분석하고, 시리얼 종류와 섭취량에 따라 사망 위험을 비교했다. 분석 대상은 성인 18만6168명이었다.

연구 결과, 아침 시리얼에 말린 과일을 추가한 사람은 그렇지 않은 사람보다 심장병으로 인한 사망 위험이 18% 낮았다. 암으로 인한 사망 위험도 11% 낮았다. 연구팀은 비정제 탄수화물로 만든 시리얼을 먹는다면 모두 이 효과를 보는 것으로 확인했다. 대표적으로 뮤즐리가 있다. 뮤즐리는 곡물과 견과류, 말린 과일이 들어간 시리얼이다.

뮤즐리를 하루 반 그릇 이하로 먹은 경우, 전체 사망 위험이 11% 줄었다. 반 그릇 이상이나 한 그릇 정도 먹었을 때는 15%까지 감소했다. 밀기울(곡물 껍질) 시리얼도 하루 한 그릇 정도 먹으면 전체 사망 위험이 약 12% 낮았다.オート밀(귀리를 끓여 만든 죽) 역시 하루 반 그릇 이상 한 그릇 정도 먹으면 전체 사망 위험이 11% 줄어드는 것으로 나타났다. 반면, 설탕이 많이 들어간 시리얼을 아침 식사로 선택한 사람은 조기 사망 위험이 40%나 높아지는 것으로 확인됐다.

연구팀은 “말린 과일은 건조 과정에서 천연 영양소와 섬유질이 농축돼 질병 예방에 도움이 된다”며 “특히 심장병과 암을 예방하는 데 효과적인 항산화 성분을 풍부하게 함유하고 있다”고 설명했다. 이어 “아침 식사로 섬유질이 풍부한 뮤즐리나オート밀, 밀기울 시리얼을 적당히 섭취하는 것도 건강에 도움 될 수 있다”고 덧붙였다.