

Healthy Ways Newsletter vol. 3-3

2016 년 11 월 1 일 Coconut health news 내용

<http://coconutresearchcenter.org/hwnl 3-3.htm>

Ask Dr. Coconut™

Dr. Bruce Fife a.k.a. "Dr. Coconut" answers two of the most often asked questions about coconut oil.

1. Does coconut oil cause heart disease? I came across a study in which coconut oil was used to induce atherosclerosis. How can this be if coconut oil is heart friendly?

코코넛 오일이 심장병을 유발하나요? 최근에 코코넛 오일이 동맥경화를 유도하는데 사용한다는 자료를 보았습니다. 코코넛 오일이 심장에 좋다고 하면서 이런 일이 있을 수 있는 건가요?

Hardly a week goes by that I don't read in a newspaper, magazine, or book or hear on the television or radio that coconut oil promotes heart disease. So many people have the opinion that coconut oil causes heart disease that you would assume that there are numerous studies to substantiate this belief. The fact of the matter is that there are no studies that show that coconut oil promotes heart disease. You can search until you are blue in the face but you won't find a single study that can prove that coconut oil causes heart disease.

제가 신문, 잡지, 책을 보거나 또는 TV 나 라디오를 들으면서 코코넛 오일이 심장질환을 유발한다는 얘기를 듣지 않고 한 주가 지나가는 일은 거의 없습니다. 많은 사람들이 코코넛 오일이 심장질환을 일으킨다는 생각들을 많이 하고 있어서 당신도 이 믿음을 입증할 아주 많은 연구들이 있을 것으로 가정합니다. 실은, 코코넛 오일이 심장질환을 촉진한다는 연구결과는 전혀 없습니다. 아무리 당신이 지쳐서 얼굴이 창백해질때까지 자료를 뒤진다고 하더라도 코코넛 오일이 심장질환을 일으킨다는 연구결과는 단 한 건도 찾을 수 없을 것 입니다.

I'm talking about natural, non-hydrogenated, non-adulterated coconut oil, the type that is normally eaten every day by millions of people worldwide as part of their normal diet. Some people have pointed out studies using hydrogenated or fractionated coconut oil combined with experimental (i.e., unnatural) diets as proof that coconut oil is harmful. These studies don't show anything of the kind, they only show that oils that are chemically altered and combined with experimental diets lacking certain nutrients can possibly lead to health problems. That is no surprise. When you manipulate foods and alter their natural nutritional profiles anything can happen.

제가 얘기하는 것은 천연, 수소화(수소로 경화처리)되지 않은, 순수한 코코넛 오일일 말하는 것으로, 전세계적으로 수백만의 사람들이 매일 일상 식사를 할 때 먹는 그 오일 형태를 말합니다. 어떤 사람들은 수소화 되거나 분별화한 (분별화유: *fractionated oil* 천연 건성유 혹은 그 지방산 중에 존재하는 포화도가 높은 글리세리드 혹은 지방산을 분별 제거하여 얻은 불포화도가 높은 글리세리드 혹은 지방산) 코코넛오일을 사용한 실험용 다이어트(식이요법을 위한 규정식)를 사용한 결과를 가지고 코코넛 오일이 유해하다는 것을 지적하기도 합니다. 이러한 연구들은 화학적으로 달라지고 특정 영양소가 결핍된 실험용 다이어트(식이요법을 위한 규정식)는 건강에 문제를 일으킬 결과로 이어질 수 있다는 정도의 내용 이외에는 더 이상 보여주는 것이 없습니다. 물론 이것은 놀랍지 않습니다. 당신이 음식을 조작하고 또 그들의 천연 영양가를 변경한다면 어떤 일도 가능해집니다.

I recently had an experience that illustrates how these studies can be misinterpreted. I was speaking at a university on the merits of coconut oil. During my presentation I discussed the unfounded claim that coconut oil contributes to heart disease and referred to several studies backing my position. I explained how natural coconut oil does not have a harmful effect on blood cholesterol levels and that populations that use coconut oil as their primary source of fat have a remarkably low incidence of heart disease.

저는 최근 이러한 연구결과들이 어떻게 잘못 해석 될 수 있는지에 대한 경험을 했습니다. 저는 한 대학에서 코코넛 오일의 장점에 대해 얘기를 하고 있었습니다. 제 프리젠테이션동안 코코넛 오일이 심장질환에 기여를 한다는 것에 대한 근거 없는 주장에 대해 얘기하면서 저는 제 주장을 뒷받침할 여러 연구결과를 참조하면서 얘기를 했습니다. 저는 천연 코코넛 오일이 혈관 콜레스테롤 레벨에 나쁜 영향을 미치지 않는 다는 것과 코코넛 오일을 그들의 지방 공급의 1 차공급원으로 사용하는 사람들의 심장질환 발생률이 현격하게 낮은 것에 대해 설명을 하고 있었습니다.

At the end of the talk I answered questions from the audience. In attendance were people who sincerely wanted to learn about coconut and a few who were skeptical, including some who were even oppositional. One member of the audience claimed to be a medical researcher. He was of the opinion that coconut oil caused heart disease. To back up his position he stated that researchers induce atherosclerosis in lab animals using coconut oil—proving that coconut oil causes heart disease and that I was wrong.

이야기가 끝날 즈음에 저는 청중으로부터 질문을 받고 대답했습니다. 참석한 사람들은 진심으로 코코넛에 대해 배우고 싶어했고, 몇몇은 회의적이었으며 어떤 사람들은 심지어 반대하는 사람들도 있었습니다. 어떤 참석자가 본인은 의료분야 연구자라고 주장했습니다. 그는 코코넛 오일이 심장질환을 유발한다는 의견 쪽이었습니다. 그의 의견을 뒷받침하기 위해 그는 동물실험을 하는 연구실에서는 아테롬성 동맥경화증을 유발할 때에 코코넛 오일을 사용하며 제가 틀렸다는 말을 했습니다.

I don't know if he was truly ignorant of the facts or was just trying to create opposition, but he brought out an interesting point that can cause confusion. It is true that researchers often incorporate coconut oil into diets used to induce atherosclerosis in lab animals. But it is not the coconut oil that causes the plaque buildup in the animal's arteries. Atherosclerosis in these cases is caused by oxidized cholesterol fed to the

animals. Oxidized cholesterol is not the same as the cholesterol we generally get in our foods or the type that is manufactured in our bodies. Oxidation chemically alters the cholesterol, making it toxic. When researchers feed oxidized cholesterol to animals, it damages artery walls causing atherosclerosis to develop in a relatively short amount of time, generally just weeks. Researchers dissolve powdered oxidized cholesterol in oil before feeding it to animals. The oil serves as a carrier. That's its purpose. The reason why coconut oil is preferred is because coconut oil is an excellent carrier oil and oxidized cholesterol dissolves easily in it. Any oil combined with oxidized cholesterol will promote atherosclerosis, even soybean oil or olive oil. Coconut oil is used primarily because it is easier to work with. It is the oxidized cholesterol that causes damage to arteries, not the carrier oil it is combined with.

저는 그 사람이 정말 사실을 몰라서 인지 아니면 단지 반론을 제시하기 위해서 그랬는지는 모르겠지만, 그는 혼동을 일으킬 수 있는 흥미로운 포인트를 끌어내긴 했습니다. 사실 연구자들이 가끔 동물실험실에서 아테롬성 동맥경화증을 일으키기 위해 코코넛 오일을 일부 사용하기도 한다는 것은 사실입니다. 그러나, 동물의 동맥에 플라그를 형성시키는 것은 코코넛 오일이 아닙니다. 이들의 경우에는 아테롬성 동맥경화증을 일으킨 원인은 동물에게 투여된 산화된 콜레스테롤이 원인인 것입니다. 산화된 콜레스테롤은 우리가 음식으로 얻어지거나 아니면 우리 몸에서 만들어지는 콜레스테롤과는 같은 것이 아닙니다. 산화는 콜레스테롤을 화학적으로 변형해서 독성으로 만듭니다. 연구진들이 산화된 콜레스테롤을 동물에게 먹일 때에는 동맥벽을 손상시켜 짧은 시간에, 일반적으로 몇 주 내에, 아테롬성 동맥경화증을 생성할 수 있도록 합니다. 연구진들은 파우더로 된 산화된 콜레스테롤을 오일에 용해해서 그것을 동물들에게 먹입니다. 그 오일은 캐리어의 역할을 하는 것입니다. 그것이 목적인 것입니다. 왜 코코넛 오일이 선호되냐면 코코넛 오일은 아주 훌륭한 캐리어 오일이며, 산화 콜레스테롤이 코코넛 오일에 잘 용해되기 때문입니다. 그것이 콩기름이건 올리브 오일이건 어떤 오일이건 간에 그 오일을 산화 콜레스테롤과 함께 섞으면 아테롬성 동맥경화를 촉진하게 됩니다. 코코넛 오일은 작업을 하기 쉽기 때문에 주로 많이 사용됩니다. 동맥을 손상시키는 것은 산화 콜레스테롤이지, 그것과 섞인 캐리어 오일은 아닙니다.

When people read an abstract to a study and see that a combination of cholesterol and coconut oil was used to initiate atherosclerosis they could mistakenly interpret that to mean that coconut oil promotes heart disease. These studies do not demonstrate that coconut oil causes atherosclerosis. It is the damaged cholesterol that is the culprit here. If coconut oil really did cause atherosclerosis, people eating the oil would develop heart disease. But there are no studies that can show a relationship between coconut oil consumption and heart disease. Every single published study on this topic shows a reverse relationship.

사람들이 논문 초록을 읽을 때 아테롬성 동맥경화를 일으키는 데 쓰이는 콜레스테롤과 코코넛 오일의 조합을 보게 되면 코코넛 오일이 심장질환을 일으키게 된다고 잘못 해석하게 될 수 있습니다. 이러한 연구결과들은 코코넛 오일이 아테롬성 동맥경화를 일으킨다는 것을 입증하지는 않습니다. 이 장본인은 손상된 콜레스테롤입니다. 만약 코코넛 오일이 정말 아테롬성 동맥경화를 발생시킨다면, 이 오일을 먹는 사람들은 심장질환이 생길 것입니다. 그러나 어떤 연구에서도 코코넛 오일 소비와 심장질환의 연관성을 보여주는 것은 없습니다. 공개된 모든 연구결과들은 반대의 결과들을 보여주고 있습니다.

The Pukapuka and Tokelau island study provides a good example. Virtually the entire populations of both islands participated in the study. Researchers discovered that these people were getting as much as 50 percent of their daily calories from the consumption of coconut oil, yet they had no signs of heart disease. Even though their diet contained massive amounts of coconut oil, they were free of atherosclerosis.

쿡제도의 푸카푸카섬이나 토켈라우제도의 연구결과가 좋은 예입니다. 사실상 두 섬의 모든 사람들은 이 연구결과에 참여하였습니다. 연구진들은 이 주민들이 하루 열량의 50%를 코코넛 오일 소비에서 나오지만, 어떠한 심장질환의 징후도 없습니다. 그들의 식습관 중 엄청난 양의 코코넛 오일을 포함하지만, 그들은 아테롬성 동맥경화에서 자유롭습니다.

Studies in the Philippines, Sri Lanka, Papua New Guinea, India, and elsewhere show that populations that rely on coconut oil as their primary source of fat have extraordinarily low incidence of heart disease. As these people abandon coconut oil in favor of other oils, heart disease increases. If coconut oil promotes heart disease, why does heart disease increase when coconut oil consumption decreases? This pattern is seen throughout the world where coconut oil has traditionally been used. You can't say it is the diet in general that is always at fault because in many of these populations the diets have remained virtually unchanged except for replacing coconut oil with processed vegetable oils and margarines.

필리핀이나 스리랑카, 파푸아 뉴기니, 인도 등지의 지역을 보면 주민들이 지방의 주요 소스로 코코넛 오일에 의지하며 심장질환 발생률은 엄청나게 낮습니다. 이들이 다른 오일을 먹느라 코코넛 오일을 멀리하면 심장질환이 늘어났습니다. 만약 코코넛 오일이 심장질환을 촉진한다면 코코넛 오일을 줄였을 때 어떻게 심장질환이 더 많아졌을까요? 이 패턴은 전통적으로 코코넛 오일을 사용한 전세계의 곳곳에서 나타났습니다. 잘못된 식습관에서 나왔다고 말할 수도 있겠지만, 이 주민들 중의 많은 사람들은 실상 코코넛 오일을 다른 처리된 식물성 오일이나 마가린을 사용한 것 외에는 식습관은 변한 것이 없었습니다.

Historically, heart disease was unheard of in most populations that rely heavily on coconut oil. Heart disease has only become an issue here as coconut oil has been replaced by other oils. For instance, in Papua New Guinea, where coconut oil has been a primary source of fat in the diet, the very first heart attack death occurred in 1964. Prior to that, heart disease was unheard of. It was only after the introduction of processed vegetable oils that heart disease surfaced.

역사적으로, 코코넛 오일을 많이 섭취한 주민들의 경우에는 심장질환에 대해 들어본 일이 없었습니다. 코코넛 오일이 다른 오일로 대체됨으로부터 이 곳에서도 심장질환에 대한 이슈가 생기기 시작한 것입니다. 예를 들면, 파푸아 뉴기니는 그들의 코코넛 오일에서 지방을 거의 총족해왔고 1964 년에 최초로 심장마비로 죽음을 맞았습니다. 그 전에는 심장질환이란 것은 들어본 적도 없었습니다. 처리된 식물성 오일이 나온 이후에야 비로소 심장질환을 맞이하게 된 것입니다.

Experimental diets that induce atherosclerosis in lab animals combine oxidized cholesterol with coconut oil amounting to about 5-10 percent of total calories. Studies generally last only a few weeks. In this time the oxidized cholesterol has caused enough damage for a measurable amount of atherosclerosis to build up in the animal's arteries. In other words, these special diets initiate atherosclerosis in a matter of weeks. If coconut oil was the primary cause of this condition, anyone who consumes coconut oil would die of heart disease in just a few years. Yet people as old as 96 years of age who have consumed coconut every day of their lives have shown no evidence of atherosclerosis.

동물 실험에서 아테롬성 동맥경화를 유발시키는 실험 다이어트(식이요법을 위한 규정식)는 총 칼로리의 약 5-10%정도인 산화 콜레스테롤과 코코넛 오일의 조합입니다. 이 연구는 일반적으로 몇 주 정도만을 지속합니다. 이 동안 산화된 콜레스테롤이 동물의 동맥에 아테롬성 동맥경화를 측정가능할만큼 만들어 데미지를 줍니다. 달리 말하면, 이 특별한 다이어트(식이요법을 위한 규정식)는 몇 주 동안에 아테롬성 동맥경화를 일으킵니다. 만약 코코넛 오일이 이 조건의 주요원인이라면, 코코넛 오일을 소비한 사람은 겨우 몇 년 안에 심장질환으로 사망할 것입니다. 그러나 매일 코코넛 오일을 소비하는 96세의 사람도 아테롬성 동맥경화의 증세는 전혀 보이지 않고 있습니다.

The saturated fats in coconut oil are unique. They are known as medium-chain triglycerides. Besides coconut and palm kernel oils the next best dietary source of these special saturated fats is breast milk—nature's perfect food. If the saturated fats in coconut cause hardening of the arteries and heart disease, why does nature put them in mother's milk? It is completely illogical to believe that nature has formulated the perfect food to contain a deadly poison that would cause disease in a matter of weeks.

코코넛 오일에 들어있는 포화지방은 독특합니다. 이들은 중사슬 트리글리세리드로 알려져 있습니다. 게다가 코코넛이나 팜 커널 오일 다음으로 좋은 이 특별한 포화지방의 소스는 자연의 완벽한 음식인 모유입니다. 만약 코코넛 오일에 들어있는 포화지방이 동맥을 굳게 만들고 심장질환을 일으킨다면, 왜 자연이 그것을 모유에 넣었을까요? 자연이 몇 주 안에 죽음을 일으킬 수 있는 맹독을 완벽한 음식에 넣었다고 믿는 것은 완전히 비논리적인 것입니다.

Human breast milk contains the same amount of saturated medium-chain triglycerides as the lab diets designed to produce atherosclerosis, but without the damaged cholesterol. Instead, it has natural or non-oxidized cholesterol, the type found in most of our foods. Infants who can breast feed for up to three years, do not develop atherosclerosis. Obviously, these saturated fats aren't the cause of heart disease. If they were, the human race would have become extinct ages ago.

사람의 모유는 손상된 콜레스테롤을 제외하고는, 아테롬성 동맥경화를 만들기 위해 만들어진 연구실 다이어트(식이요법을 위한 규정식)와 같은 양의 포화 중사슬 트리세리드를 함유하고 있습니다. 대신, 모유는 천연 혹은 산화되지 않은 콜레스테롤을 가지고 있으며, 이것은 대부분의

우리 음식에서 찾아볼 수 있는 형태입니다. 당연히, 이러한 포화지방들은 심장질환의 원인이 아닙니다. 만약 이것들이 심장질환의 원인이라면, 인류는 이미 아주 오래전에 멸종했을 것입니다.

Some people because of preconceived prejudices fail to see the obvious. I challenged my critic to cite any studies that could show that coconut oil, without oxidized cholesterol, caused heart disease. He could not. So he reversed the challenge and asked me to show him studies that proved that coconut does not cause heart disease. I told him that I have already done that during the lecture and referred again to the Pukapuka and Tokelau island study which showed that even very large amounts of coconut oil in the diet has no harmful effect on the heart or circulatory system.

어떤 사람들은 선입견으로 인한 편견으로 너무도 분명한 것들을 보지 못합니다. 저는 산화된 콜레스테롤이 심장질환을 일으킨 것을 제외하고 다른 코코넛 오일이 심장질환을 일으켰다고 다른 경우를 인용해달라고 저를 비판하는 사람에게 이의를 제기했습니다. 그는 할 수 없었습니다. 그리고 그는 그 이의를 뒤바꾸어 코코넛이 심장질환을 초래하지 않는다는 사실을 입증하는 연구결과를 보여달라고 했습니다. 저는 그에게 저는 지금까지 많은 강의를 해왔고 또 쿡제도의 푸카푸카섬이나 토켈라우제도에서 엄청나게 많은 양의 코코넛 오일을 섭취했지만 심장이나 순환기 계통에 아무런 유해한 영향을 일으키지 않은 결과를 다시 언급했습니다.

His reply was that he didn't accept these studies because they were in opposition with his belief. He stated that he believed more in the studies using oxidized cholesterol. This was an interesting statement because the diets in these studies are developed artificially in a laboratory and are designed to promote atherosclerosis in mice, monkeys, and other animals. The studies I presented represented real life in human populations. His refusal to recognize these studies demonstrated how prejudice can override common sense and scientific fact. I think the only way this type of individual will come around is when the media changes position and begins to broadcast that coconut oil is heart friendly. But I don't see that happening any time soon. In the meantime, we need to be leery of anyone who claims to have read studies that show that coconut oil promotes heart disease; it just isn't so.■

그는 그 결과들은 그의 신념과 다르기 때문에 그 연구결과들을 받아들일 수 없다고 했습니다. 그는 산화된 콜레스테롤을 이용한 연구결과를 더 많이 믿는다고 말했습니다. 이것은 흥미로운 발언으로, 이 다이어트(식이요법을 위한 규정식)는 아테롬성 동맥경화를 쥐나 원숭이와 다른 동물들에서 촉진시키기 위한 연구실에서의 인위적인 연구결과이기 때문입니다. 제가 소개해드린 결과는 주민들의 실제 삶에서 나온 것들이었습니다. 그의 거부는 얼마나 선입견이라고 하는 것이 일반적인 상식과 과학적인 사실을 무시할 수 있는지를 보여주었습니다. 저는 이와 같은 타입의 개개인들이 정신을 차리는 것은 미디어가 변하고 또 코코넛 오일이 심장에 좋다는 것을 방송하는 그 때에나 될 거라고 생각했습니다. 그렇지만, 저는 곧 이런 일이 생길 거라고 보지는 않습니다. 동시에, 저는 어떤 사람이 코코넛 오일이 심장질환을 촉진한다고 한 연구결과를 읽었다고 하면 신중 해야합니다; 그건 그렇지 않기 때문입니다. ■

2. Low Cholesterol Linked to Parkinson's Disease: 파킨슨병과 낮은 콜레스테롤의 관계

Low cholesterol not so good after all 콜레스테롤이 낮은 것은 결국 그리 좋지 않습니다.

Is it possible to have too low a level of cholesterol? A new study shows that low cholesterol may increase the risk for Parkinson's disease. Previous studies have revealed that low cholesterol adversely affects mental function resulting in an increased risk of suicide, stroke, depression, and violence. Now Parkinson's disease can be added to the list.

아주 낮은 콜레스테롤 수준을 가지는 것이 가능할까요? 새로운 연구결과에 따르면 낮은 콜레스테롤은 파킨슨병의 위험을 높일 수 있다고 합니다. 예전의 연구결과들은 낮은 콜레스테롤이 정신 기능에 악영향을 주어 자살이나 뇌졸중, 우울증, 폭력 등의 위험을 높인다고 밝혔습니다. 이전 파킨슨병도 이 리스트에 추가가 될 수 있습니다.

The link between low cholesterol and mental function isn't so far-fetched. Our brains are made largely of cholesterol. Contrary to popular belief, cholesterol is not a deadly poison. In addition to forming brain and nerve tissue, cholesterol is also utilized by the body to make hormones such as estrogen, progesterone, and testosterone as well as vitamin D. Cholesterol is needed in cell membranes to stabilize them so that they function properly. In essence, cholesterol is vital to every cell and every organ in your body. A deficiency in cholesterol can lead to health problems.

낮은 콜레스테롤과 정신기능과의 관계는 별로 설득력이 없었습니다. 우리의 뇌는 많은 부분이 콜레스테롤로 이루어져 있습니다. 많은 사람들이 믿는 것과는 달리, 콜레스테롤은 맹독이 아닙니다. 뇌와 신경조직을 형성하는 것뿐만 아니라, 콜레스테롤은 몸에서 에스트로겐이나 프로게스테론과 같은 호르몬과 비타민 D를 만들어내는데 쓰여집니다. 콜레스테롤은 세포막이 제대로 작동할 수 있도록 그들을 안정화시키는데도 도움이 됩니다. 본질적으로, 콜레스테롤은 우리 몸의 모든 세포와 모든 기관의 생명유지에 필수적입니다. 콜레스테롤의 결핍은 건강에 문제를 야기하기도 합니다.

Our bodies need a certain amount of cholesterol in order to function properly. The amount each person requires appears to vary depending on heredity and perhaps even lifestyle and environment. For some people a total cholesterol level of 200 mg/dl is healthy, for another this figure may be low or high. There are people who have cholesterol levels twice this high who live long lives free of heart disease. If the body is deprived of needed cholesterol from the use of drugs or by the diet, hormone balance as well as mental balance can be upset.

우리의 몸은 제대로 작동하기 위해서는 일정량의 콜레스테롤이 필요합니다. 개개인이 필요한 양은 유전이나 심지어 라이프 스타일, 환경에 따라 달라질 수 있습니다. 어떤 사람은 200 mg/dl의 콜레스테롤이면 건강하고, 어떤 사람에게는 이 수치가 낮거나 높을 수 있습니다. 이 수치가 두배나

높은 사람인데도 심장질환없이 오랫동안 산 사람들도 있습니다. 만약 몸에서 약이나 다이어트로 인해 콜레스테롤이 걸핍된다고 하면, 호르몬과 정신적 밸런스가 잘못되기도 합니다.

Dr. Xuemei Huang and colleagues from the University of North Carolina at Chapel Hill measured the lipid levels of 124 Parkinson's patients and a group of 112 similar people free of Parkinson's disease. Huang reported that, after adjusting for age, smoking, and use of lipid-lowering agents, men with low total and low LDL (bad) cholesterol levels had an increased risk of Parkinson's.

Chapel Hill 에 있는 University of North Carolina 의 Dr. Xuemei Huang 와 그의 동료들은 124 명의 파킨슨병환자들과 112 명의 파킨슨 병이 없는 비슷한 사람들을 대상으로 지질 수준을 측정했습니다. 나이와 흡연, 지질강하제를 사용한 경우를 조정한 후 총 콜레스테롤 수치와 LDL(나쁜) 콜레스테롤의 수치가 모두 낮은 사람은 파킨슨병의 위험이 더 높았습니다.

For example, compared to men with LDL cholesterol levels higher than 135, those with levels between 91 and 135 were 6 times more likely to have Parkinson's, and those LDL levels below 91 were 4 times more likely. The association was stronger among men than it was with women.

예를 들어, LDL 콜레스테롤 수치가 135 이상인 사람 비교했을 때 이 수치가 91-135 사이인 사람들이 파킨슨 병에 걸린 경우가 6 배가 높았으며, 수치가 91 이하인 사람들은 4 배이상이었습니디. 이 연관은 여자보다는 남자의 경우에 더 강하게 나타났습니디.

Huang proposes several possible mechanisms to explain the link between low cholesterol and risk of Parkinson's disease. One is that cholesterol helps rid the body of environmental toxins that might trigger Parkinson's.

Huang 은 낮은 콜레스테롤과 파킨슨 병의 위험 사이의 가능한 메커니즘을 여러가지로 제안했습니다. 하나는, 콜레스테롤이 몸에 있는 환경 독소를 제거하는데 도움을 주어 파킨슨병을 유발할 수 있다는 것입니다.

"Another possible mechanism underlying our finding," says Huang "is the role of cholesterol as a precursor for hormones/chemical modulators that are involved in central nervous system function in a variety of ways."

Huang 이 말한 “우리가 찾은 다른 하나의 근본적인 가능한 메커니즘은” “콜레스테롤이 중추신경계의 기능에 다양한 방식으로 관여하는 호르몬/ 화학조절인자를 위한 전구체로서의 역할을 하는 것이다”

According to Huang and other researchers, LDL cholesterol levels below 135 significantly increase risk for Parkinson's disease and many other neurological disorders. Yet, the American Heart Association and their friends in the pharmaceutical industry tell us that LDL cholesterol should be below 130 and ideally below 100. LDL cholesterol levels above 130, they tell us, indicate an increased risk of heart disease. If this is true, then a person may extend their life a few years by not having a heart attack, but these will be years suffering from neurological disorders. What has been gained? Why live a few extra years if you're going to be sick during this time?

Huang 과 다른 연구자들에 의하면, LDL 콜레스테롤의 수치가 135 보다 낮은 경우에는 파킨슨병과 더 많은 신경 장애의 위험이 확연히 증가한다고 합니다. 그러나, 미국 심장 협회와 그들의 친구인 제약업계에서는 LDL 콜레스테롤이 130 이하이어야 하고, 100 이하인 것이 이상적이라고 말합니다. 그들이 말하기로, LDL 콜레스테롤 수준이 130 이상이면 심장병의 위험이 증가한다고 합니다. 만약, 이것이 사실이라고 하면, 심장마비 없이 몇 년의 삶을 연장할 수 있을지 모르지만, 신경질환을 오랫동안 앓게 될 것 입니다. 무엇을 얻고 있나요? 이 기간 동안 앓을 것이라면 왜 몇 년을 더 살 것인가요?

Take heart, the cholesterol recommendations for heart disease risk are guesses, not absolute indicators. What is considered high or low cholesterol is somewhat arbitrary. The pharmaceutical industry would like the definition of high cholesterol to be as low as possible and have been campaigning to have it lowered. That way more people fit into the high risk category and doctors will prescribe more cholesterol-lowering drugs. The bottom line is bigger profits for the drug companies.

힘을 내세요, 심장질환의 위험에 대한 콜레스테롤의 권장사항은 추측이지 절대 지표는 아닙니다. 콜레스테롤이 높거나 낮다고 하는 것이 다소 임의적입니다. 제약 산업에서는 높은 콜레스테롤이라고 하는 정의를 가능한 한 낮게 하기를 원할 것이고 또 캠페인에서 낮춰왔습니다. 이렇게 함으로써 더 많은 사람들이 높은 위험군에 들어가게 되면서 의사들이 더 많은 콜레스테롤을 낮추는 약을 처방하게 되는 것입니다. 이 핵심에는 제약회사에 더 큰 이익을 안겨주는 것입니다.

Please keep in mind that high blood cholesterol doesn't cause heart disease. Blood cholesterol level is only a risk factor. In other words, a person's risk or chances of suffering from heart disease is increased if they have elevated cholesterol. If cholesterol actually caused heart disease then everyone who dies from coronary heart disease must have high cholesterol, but that is not the case. In fact, almost half of all those who die of heart attacks have normal to below normal cholesterol levels. Cholesterol level is only one of many risk factors. Age, gender, smoking, and diabetes are a few of the other risk factors. Cholesterol is the risk factor we hear most about because it is the easiest (and most profitable) one to alter using drug therapy. Therefore, pharmaceutical companies market the need for cholesterol-lowering very aggressively.

기억해야할 점은, 높은 혈중 콜레스테롤이 심장질환을 야기하지는 않는다는 것입니다. 혈중 콜레스테롤 레벨은 위험인자의 하나일 뿐 입니다. 달리 말하자면, 만약 그 사람의 콜레스테롤이 높아지면 그가 심장질환으로 고생할 위험이나 확률이 높아진다는 것입니다. 만약 콜레스테롤이

실제로 심장질환을 야기한다면, 관동맥성 심장병으로 사망한 사람의 경우에는 높은 콜레스테롤 수치를 나타내야 하지만, 그렇지 않습니다. 실은, 거의 심장마비로 사망한 사람의 절반 가까이가 콜레스테롤 수치가 보통이나 그보다 낮았습니다. 콜레스테롤 수치는 그냥 단지 많은 위험 요소들 중 하나일 뿐입니다. 나이, 성별, 흡연과 당뇨병 등이 이러한 위험 요소들 중 몇가지입니다. 콜레스테롤이 가장 많이 듣는 위험 인자인 것은 이것이 (가장 수익성이 높으며) 약물 치료를 사용했을 때 가장 달라지기 쉬운 것이기 때문입니다. 따라서, 제약회사들은 콜레스테롤을 낮추는 데에 아주 공격적으로 제품을 내놓고 있는 것입니다.

With drug companies stressing the need to lower cholesterol (using cholesterol-lowering drugs) we have the mistaken belief that cholesterol is evil and we need to lower it as much as possible. We have come to believe that the lower our cholesterol is the healthier we are. This is not true. Low cholesterol is dangerous. But you won't see drug companies or doctors advising people to not lower their cholesterol. Why? Because they can't make money that way. They don't sell cholesterol-arising drugs. So don't expect to hear too much about the dangers of low cholesterol from your doctor or the media anytime soon.

■
제약회사들이 (콜레스테롤을 낮추는 약을 이용하여) 콜레스테롤을 낮춰야 한다는 필요성을 강조하는 동안, 우리는 콜레스테롤이 악이며 우리는 가능한 한 콜레스테롤을 낮춰야 한다고 잘못된 믿음을 가졌습니다. 우리는 콜레스테롤을 낮게 해야 더 건강해질 것이라고 믿게 되었던 것입니다. 그러나, 이는 사실이 아닙니다. 낮은 콜레스테롤은 더 위험합니다. 그러나, 여러분은 제약회사나 또는 의사들이 사람들에게 콜레스테롤을 낮추지 말라고 조언하는 것을 볼 수 없을 것입니다. 왜 그럴까요? 왜냐하면 그렇게 해서는 돈을 벌 수 없기 때문입니다. 콜레스테롤을 높이는 약은 판매하지 않기 때문입니다. 그래서 곧 여러분의 의사나 미디어에서 낮은 콜레스테롤의 위험성에 대해 들을 것이라고 기대는 하지 마십시오. ■

3. The Truth About Good and Bad Cholesterol: 좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤의 진실

There are several different types of cholesterol. The ones we hear most about are often referred to as the "good" cholesterol and the "bad" cholesterol. The bad cholesterol, otherwise known as LDL cholesterol, gets its notoriety from the fact that it transports cholesterol throughout the body. It therefore provides the cholesterol that might become trapped in artery walls and form plaque. HDL cholesterol is considered the good guy because it brings cholesterol back to the liver for reprocessing and possible elimination from the body.

콜레스테롤에는 여러가지 다른 유형이 있습니다. 우리가 가장 많이 듣는 것이 “좋은” 콜레스테롤과 “나쁜” 콜레스테롤입니다. 나쁜 콜레스테롤이라고 많이 알려진 LDL 콜레스테롤은 몸 전체에 콜레스테롤을 운반한다는 데에서 악명을 받게 되었습니다. 이로써 콜레스테롤이 동맥벽에 붙게 되고 플라그를 만든 것이 됩니다. HDL 콜레스테롤은 좋은 것으로 여겨지는데 왜냐하면 이는 콜레스테롤을 다시 몸에서 없앨 수 있게 재처리 가능한 간으로 되돌려보내기 때문입니다.

Although HDL and LDL cholesterol are commonly referred to as the good and bad cholesterols this really isn't the case. There are two other forms of cholesterol that actually deserve the labels "good" and "bad."

HDL 와 LDL 이 보통은 좋은 콜레스테롤 나쁜 콜레스테롤로 여겨지지만 사실은 그렇지 않습니다. 진짜 “좋고” “나쁜” 콜레스테롤이라 칭할 만한 두가지의 다른 형태가 있습니다.

All forms of natural cholesterol, the type normally found in the body, are good and necessary. Whether it is transported as LDL or HDL, cholesterol provides the body with building blocks to manufacture hormones, cell membranes, vitamin D, etc. Cholesterol is absolutely vital to good health. It is not an evil villain. It's illogical to believe that nature would create a substance that is vital for good health but is also toxic.

몸에서 보통 발견되는 형태의 모든 천연 콜레스테롤은 좋고 또 필요합니다. 그것이 LDL 또는 HDL 로 운반되었던 콜레스테롤은 몸이 호르몬과 세포막, 비타민 D 등을 만들기 위한 블록을 짓는데 제공합니다. 콜레스테롤은 모두 절대적으로 건강에 필요합니다. 이들은 악당들이 아닌 거죠. 자연이 그것이 건강에 필수적이고 좋으면서 동시에 독성을 지닌 것을 만들어 냈다고 믿는 것은 비논리적입니다.

Something that is good, however, can become bad under certain circumstances. When cholesterol becomes oxidized, its bad side comes out. When researchers analyze arterial plaque what they find is oxidized cholesterol. Oxidized cholesterol is the only form of cholesterol that collects in arterial plaque. Normal, healthy cholesterol does not build up in artery walls. When fats and oils are oxidized, they become rancid and, consequently, toxic. Cholesterol is the same way. Natural cholesterol is harmless, but when it is damaged by oxidation it turns bad.

그것이 좋지만, 어떤 특정 상황에서는 나쁘게 될 수도 있습니다. 콜레스테롤이 산화 되었을 때에는 그것의 나쁜 면이 나오는 것입니다. 연구진들이 동맥 플라그를 분석해서 나온 것은 산화된 콜레스테롤이었습니다. 산화된 콜레스테롤은 동맥 플라그에 끼여있는 콜레스테롤의 유일한 형태입니다. 보통, 건강한 콜레스테롤은 동맥벽에 쌓이지 않습니다. 지방과 오일이 산화 되었을 때 이들은 산패하며 따라서 독성을 지니게 됩니다. 콜레스테롤도 마찬가지입니다. 천연 콜레스테롤은 무해하지만, 산화에 의해 손상되면 나쁜 것으로 변하게 됩니다.

Years ago researchers discovered that if they put oxidized cholesterol into test diets, lab animals developed atherosclerosis in a matter of weeks. If they fed normal cholesterol to animals it was nearly impossible for them to develop atherosclerosis even when they were fed massive amounts of it. Blood cholesterol levels could rise to over 800 mg/dl and still atherosclerosis would not develop unless oxidized cholesterol was used. Today oxidized cholesterol is routinely used in cholesterol research to induce atherosclerosis in test animals.

수 년 전 연구진들은 우리가 다이어트(식이요법을 위한 규정식) 실험에서 산화된 콜레스테롤을 실험실 동물에게 주입하면 수 주 만에 아테롬성 동맥경화를 일으킨다는 것을 발견했습니다. 만일,

우리가 일반 콜레스테롤을 동물에게 먹이고 심지어는 엄청난 양의 콜레스테롤을 먹인다고 하더라도 아테롬성 동맥경화를 일으키는 것은 거의 불가능합니다. 혈중 콜레스테롤의 수치가 800 mg/dl 이상으로 올라갔다고 하더라도 산화된 콜레스테롤이 사용되지 않았다면 아테롬성 동맥경화는 발생되지 않습니다. 오늘날 산화된 콜레스테롤은 실험실 동물에게 아테롬성 동맥경화를 유발하는 콜레스테롤 연구에 일상적으로 쓰입니다.

The vast majority of the cholesterol circulating in our blood is manufactured in the liver. Only a small amount comes from the diet. Cholesterol manufactured by the liver is obviously not rancid and, therefore, not oxidized. The cholesterol in fresh, natural foods, likewise, is not oxidized. But foods that have been overly processed may contain oxidized (i.e., rancid) cholesterol. The foods that are most likely to contain oxidized cholesterol are animal products that have been dehydrated, dried, or powdered.

우리 혈액 속에서 순환되는 콜레스테롤의 대부분은 간에서 만들어집니다. 그리고 아주 소량만이 식단을 통해 들어갑니다. 간에서 만들어진 콜레스테롤은 명백히 산패되지 않았고, 그러므로, 산화되지 않았습니다. 신선하고 천연 음식에 있는 콜레스테롤들은 마찬가지로 산화되지 않았습니다. 그러나 지나치게 가공된 음식들은 산화된 (즉, 산패된) 콜레스테롤을 포함할 수 있습니다. 산화된 콜레스테롤을 함유할 가능성이 높은 음식들은 탈수, 건조, 분말로 된 동물 제품 들입니다.

The foods with the highest oxidized cholesterol content are dried cheese, powdered whole milk, powdered eggs, powdered butter, hard meats, etc. These types of foods are often used in packaged prepared foods. For instance, a boxed cake mix will list eggs or milk in the ingredients. Obviously for the mix to be dry, these ingredients must be dehydrated or powdered. Finished baked goods may not be any safer. Was the cake you bought last week at your local grocery store made with fresh eggs or powdered? It's possible that the bakery used a mix containing powdered eggs.

가장 높은 산화된 콜레스테롤 함량을 가진 음식들은 치즈나 전유(지방분을 빼지 않은)와 달걀 가루, 버터 가루와 하드 미트 등이다. 이런 종류의 음식들은 종종 포장제조음식에 쓰인다. 예를 들면, 케이크 믹스가 든 박스의 경우에는 계란과 우유가 재료에 들어가 있을 것이다. 분명히 이 들은 재료들은 탈수되거나 또는 분말로 만들어지기 위해 건조되어 믹스가 된 것이다. 완성된 구운 제품들도 더 이상 안전하지 않을 수도 있다. 여러분이 지난 주에 근처 식료품 점에서 산 케익은 신선한 달걀로 만들어졌나요 아니면 파우더로 만들어졌나요? 베이커리에서 분말 계란을 함유한 믹스를 썼을 가능성도 있습니다.

How about the packaged spaghetti or macaroni and cheese you made last night? Did it come with a packet of powdered cheese?

그러면 어제 저녁에 만든 포장된 스파게티나 마카로니치즈는 어떨까요? 분말 치즈 꾸러미도 같이 있지 않았나요?

Did the last pizza you eat contain pepperoni? Did it have powdered Parmesan cheese?

지난 번에 먹은 피자에 페퍼로니가 있었죠? 가루 파마산 치즈도 있었나요?

The "good" cholesterol is the cholesterol that is formed in your body and the cholesterol found in fresh, natural foods. The "bad" cholesterol, the one that causes problems, is oxidized cholesterol that is found in many highly processed foods.

“좋은” 콜레스테롤은 당신의 몸에서 생성이 되며, 신선하고 천연음식에서 나온 것입니다. “나쁜” 콜레스테롤은 문제를 일으키는 것으로, 가공된 제품들에 많이 들어있는 산화된 콜레스테롤입니다.

To avoid bad cholesterol you need to look at ingredient labels. Avoid foods with all suspect ingredients. Better yet, avoid all processed, packaged foods and only eat fresh, whole foods. Make your meals from scratch so you know exactly what you are eating. This is what our great grandparents did. In their day heart disease was essentially unheard of. Today with all of the innovations of modern food processing, heart disease has become our number one killer.

나쁜 콜레스테롤을 멀리하기 위해서는 재료 레이블을 확인하세요. 의심스러운 모든 재료들을 멀리하세요. 더 좋은 건, 모든 가공되거나 포장된 음식들을 멀리하고 신선하고 유기농업으로 재배된 무 첨가 식품들을 섭취하세요. 여러분이 뭘 먹고 있는지 정확히 알 수 있게 당신의 음식을 처음부터 모두 준비하세요. 이것들은 우리의 조부모님들이 했던 일입니다. 그들의 시대에는 심장질환이란 걸 근본적으로 들어본 적도 없었던 겁니다. 오늘날 혁신적이고 현대식 가공식품들로부터 심장질환은 시작되었으며 이들이 우리를 죽이는 #1 킬러입니다.

Instead of worrying about cholesterol levels we should be worried more about the types of foods we eat and the type of cholesterol in those foods. There is no doubt that many factors contribute to heart disease. However, eating better seems to make a big difference and it is something you can start doing right now. ■

콜레스테롤 수치를 걱정하기보다는 우리는 우리가 어떤 종류의 음식을 섭취하는지와 이 음식들에 들어가 있는 콜레스테롤의 종류에 대해 걱정 해야합니다. 심장질환에 관여되는 요소가 많다는 것은 의심할 여지가 없습니다. 그러나, 좋은 것을 먹는 것은 분명히 큰 차이를 만들어내며, 그것은 여러분이 당장 실천할 수 있는 일인 것입니다. ■

<끝>