

Healthy Ways Newsletter vol. 3-4

2016년 11월 19일 Coconut health news 내용

http://coconutresearchcenter.org/hwnl_3-4.htm

Ask Dr. Coconut™

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

1. In my newspaper there was an article recently that reported on a new study which showed that coconut oil had a harmful effect on the arteries. Can you explain this?

최근 신문에 코코넛 오일이 유해하다는 내용의 기사가 보도되었습니다. 이에 대한 설명을 좀 해주시겠어요?

I've received many inquiries about this new study. This is just another example of saturated fat bashing that is common in the media. If you missed seeing the story, a copy of one of the articles is reproduced below.

이 새로운 연구에 대한 많은 문의를 받아왔습니다. 이것 또한 포화지방을 맹공하는 미디어 내용 중 하나입니다. 여러분이 만약 이 이야기를 못 들으셨다면, 아래 내용이 기사를 재해석한 내용입니다.

A small but apparently significant study, published in the August 15th, 2006 Journal of the American College of Cardiology, shows that eating just one high-saturated fat meal can hinder the ability of HDL or "good" cholesterol from protecting against clogged arteries.

2006년 8월 15일 미국 심장병 학회에서 발표한 작지만 아주 중요한 연구는, 단지 고평화지방 식사를 한끼만 해도 HDL 또는 "좋은" 콜레스테롤을 방해하여 동맥경화에 대한 보호를 못하게 한다는 내용입니다.

Fourteen healthy Australian volunteers between the ages of 18 and 40 were fed two special meals one month apart. One of the meals was high in saturated fat while the other was high in polyunsaturated fat.

18 세에서 40 세 사이의 14 명의 건강한 호주 지원자들이 1 개월 간격으로 2 번의 특별 식단을 제공받았습니다. 한 식단은 포화지방이 많았으며, 다른 식단은 다가불포화지방이 많은 것이었습니다.

Three hours after eating the saturated fat meal, the artery linings were unable to expand sufficiently to increase blood flow to the body's tissues and organs. The arteries showed some reduced ability after the polyunsaturated meal, but these results were deemed not statistically significant.

포화지방 식사를 한 3 시간 후의 동맥은 몸의 조직과 기관으로 흘러 들어가는 혈류를 높이기 위해 충분히 팽창하지 못했습니다. 이 동맥들은 다가불포화지방 식사 이후 줄어드는 양상을 보였지만, 이는 통계적으로 보았을 때 의미 있을 정도로 눈에 띄는 현상 정도는 아니었습니다.

After six hours, researcher noted that the anti-inflammatory qualities of HDL cholesterol were reduced after eating the saturated fat meal, whereas they improved after eating the polyunsaturated meal.

6 시간 이후 연구진은 포화지방 식사를 먹은 후 HDL 콜레스테롤의 항염증(소염제) 특성이 낮아진 것을 발견했는데, 이는 다가불포화지방 식사를 먹었을 때는 증가한 것과 차이가 있는 점이었습니다.

Its long been thought that diets high in saturated fat tend to clog our arteries with plaque, putting us at increased risk of heart attack and stroke. If this is what one meal can do in a few hours, imagine what a lifelong diet of high-saturated fat food will do. This study seems to show not only that the negative effects of eating certain fats is more immediate than we thought, but also that the positive effects of HDL cholesterol in our bodies is dependent on other factors. And for those who promote coconut oil as a healthier kind of saturated fat, since it's a plant-based saturated fat, this study may be a setback.

오랫동안 포화지방 식단이 플라크로 우리의 동맥을 막아 심장 마비와 뇌졸중의 위험을 증가시킨다고 생각되어 왔습니다. 만약, 이것이 한끼의 식사가 몇시간 안에 할 수 있는 일이라면, 평생 동안 고평화 음식을 먹으면 어떻게 될지 상상해보세요. 이 연구는 이러한 지방을 먹는 것이 생각보다 더 빠르게 부작용을 미친다는 것을 보여주는 것뿐만 아니라, HDL 콜레스테롤의 좋은 영향이 우리 몸의 다른 요소들에 달려있다는 것을 보여줍니다. 그리고, 코코넛 오일을 홍보하는 사람들은 이것이 식물성 포화지방이기 때문에 이는 건강한 포화지방 이라고 했는데, 이 연구를 좌절시키는 결과인 것입니다.

No wonder people were shaken. After reading this article, if I didn't know any better, I'd be concerned too. According to this article, the new study seems to have produced some pretty convincing evidence against coconut oil. It sounds like just one meal with coconut oil can be serious. It makes you wonder how the Pacific Islanders ever survived so many years eating this deadly food.

사람들이 충격을 받은 것은 당연합니다. 이 기사를 읽고 나서, 제가 충분히 알지 못했다면 저도 물론 걱정을 했을 것입니다. 이 기사에 의하면, 새로운 연구는 코코넛에 대한 꽤 신빙성이 있는 증거를 만들어 낸 것을 보입니다. 이는 코코넛 오일로 단 한끼의 식사를 하는 것 만으로도 아주 심각한 것처럼 보입니다. 아마 이것으로 여러분은 태평양 섬 주민들은 이렇게 치명적인 음식을 먹고서도 어떻게 오랫동안 살 수 있었는지 의아해 할 것입니다.

In truth, the study did not provide a bit of evidence to suggest that coconut oil was harmful. It was the slanted viewpoint of the authors of the study and the media that created a news story from nothing. In the article below I explain how biased research, big business, and the media work together to mold popular opinion.

실제로는, 이 연구는 코코넛 오일이 해롭다는 조금의 증거도 제시하지 않았습니다. 이는 저자들의 편파적인 견해였으며, 아무것도 아닌 것에서 스토리를 만들어 낸 미디어의 작품입니다. 아래의 기사가 편견을 가진 연구이고, 대기업 및 미디어가 대중의 의견을 형성하기 위해 어떻게 작업을 하는지 제가 설명 드리겠습니다

Are High Saturated Fat Meals Dangerous? 고도의 불포화지방 식사가 위험한가?

A Classic Example of Mumbo Jumbo Science 뜻을 알 수 없는 (애매모호한) 과학의 전형적인 예

"One High-Saturated Fat Meal Can Be Bad," "Saturated Fat Blocks Beneficial Effect of HDL," "Saturated Fat Bad for Arteries"—these are just a few of the hundreds of headlines that rocked the world after the publication of a new study published in the August 15th, 2006 issue of the Journal of the American College of Cardiology. This study received instant international attention and created quite a stir around the world. The media reported that the study provided positive proof that saturated fat contributed to the development of heart disease, indicating that even a single meal containing saturated fat was harmful. To make matters worse, the saturated fat used in the study was coconut oil.

“한끼의 고포화지방 식사도 좋지 않을 수 있다.”, “포화지방이 HDL 의 좋은 효과를 막는다.”, “포화지방은 동맥에 좋지 않다.” – 이것들은 2016년 8월 15일 미국 심장병 학회에서 새로운 연구 결과를 발표한 후 전 세계적으로 수 백 개의 헤드라인을 장식한 것들 중 일부분입니다. 이 연구결과는 즉각 전세계의 이목을 집중시켰고, 전세계에 파문을 일으켰습니다. 미디어는 이 연구결과가 포화지방이 심장질환을 일으키는 데 공헌 한다는 것에 대한 증거라고 보도했으며, 포화지방이 든 식사는 단 한끼만으로도 건강에 해를 끼친다고 했습니다. 앞친데 뒷친 격으로, 이 연구조사에 사용한 것은 코코넛 오일이었습니다.

People were frightened. Many of them had been eating coconut oil by the spoonful faithfully for some time. Now the media was abuzz with the dangers of saturated fat and coconut oil. Anti-saturated fat promoters proudly announced, "See, we told you so."

사람들은 경악을 금치 못했습니다. 많은 사람들이 꽤 오랫동안 성실하게 코코넛 오일을 스푼으로 가득히 떠서 섭취하고 있었던 것입니다. 이제 미디어에서 포화지방과 코코넛 오일의 위험에 대해 활기에 넘쳐서 떠들고 있습니다. 포화지방 반대자들은 “그것 봐요, 내가 그랬죠?”라며 자랑스럽게 얘기하고 있습니다.

As soon as the news reports were broadcast I was swarmed with inquiries. People wanted to know if there was any truth to this study. Most felt there was something wrong with it, but many were worried that they were damaging their health by eating coconut oil. I had to get to the bottom of it. And I did. This is the result of my investigation.

이 뉴스가 보도되자마자, 저는 엄청난 질문들에 깔리게 되었습니다. 사람들은 이 연구가 어떠한 진실을 담고 있는지 알고 싶어했습니다. 많은 사람들이 뭔가 좀 이상하다고 느꼈지만, 많은 사람들이 코코넛을 먹고 있는 그들이 건강을 해치는 건 아닌지 걱정했습니다. 저는 이 것의 근본을 봐야했습니다. 그리고 저는 그렇게 했습니다. 이것이 저의 연구 결과입니다.

The study generated numerous articles blasting saturated fats and coconut oil as harmful and dangerous. If you believed the media, this study provided the "proof" that saturated fat promotes heart disease and that even a single meal containing coconut oil causes great harm. Now, you must keep in mind that reporters like to sensationalize everything. In so doing they jump to conclusions that may not be even remotely accurate. I had to get a copy of the study to see what it was really saying. What I found was that the news stories were blown way out of proportion. The study in no way showed that saturated fat (i.e., coconut oil) caused or contributed or promoted heart disease.

그 연구는 포화지방과 코코넛 오일이 해롭고 위험하다는 맹비난을 하는 엄청난 수의 기사들을 만들어 내었습니다. 만약 여러분이 미디어를 믿으신다면, 이 연구는 포화지방이 심장병을 촉진하고 또 코코넛 오일이 들어있는 단 한끼의 식사만으로도 엄청나게 위험을 가할 수 있다는 "증거"를 제공합니다. 이제, 여러분은 기자들이 모든 것을 선정적으로 표현하는 것을 좋아한다는 것을 유념 해야합니다. 이렇게 함으로써 그들은 조금도 정확하지 않을 수 있는 성급한 결론을 내리는 것입니다. 저는 진짜 무엇을 얘기한 것인지를 보기 위해, 이 연구의 복사본을 구했습니다. 이 연구는 (코코넛 오일과 같은) 포화지방이 심장 질환을 유발하거나 한 원인이 된다는 것은 전혀 보여주고 있지 않았습니다.

What happened is a classic example of biased research and media hype. I learned long ago to question the results of any study reported in the media. Reporters try to sensationalize everything. They love to take information out of context or even twist it a bit to create a startling headline. After all, shocking stories sell papers. Drug companies don't help the matter any. They feed reporters news releases that are carefully written to bring out everything in these studies that favors or encourages the use of their products. Drug companies work hard at perpetuating the myth that saturated fats cause heart disease so they can sell more cholesterol-lowering drugs.

이런 일들은 편파적인 연구와 미디어의 과장 광고의 전형적인 예입니다. 저는 미디어에서 발표한 어떤 연구도 그 결과에 대해 의문을 가져야 한다는 것을 오래전에 배웠습니다. 기자들은 모든 것들을 선정적으로 표현하기를 좋아합니다. 그들은 전후 문맥에서 정보를 따오는 것을 좋아하며, 때로는 깜짝 놀랄 헤드라인을 뽑아내기 위해 그것을 약간 비틀어서 쓰기까지 합니다. 결국은, 쇼킹한 이야기들이 신문 판매 부수를 높일 수 있습니다. 제약회사들은 그것을 전혀 돕지 않습니다. 그들은 기자들이 그들의 제품을 사용하도록 호의적이거나 독려를 할 수 있도록 신중하게 작성된 보도 자료들을 제공하는 것입니다. 제약회사들은 그들이 콜레스테롤을 낮추는 약을 더 많이 판매하기 위해 포화지방이 심장질환을 유발한다는 믿음을 계속 유지하기 위해 열심히 노력하고 있습니다.

It is interesting to note that one of the sponsors of this study was the pharmaceutical giant Pfizer, the maker of Lipitor, the most widely used cholesterol-lowering drug. Hmmm...I wonder if this influenced the authors' research?

이 연구의 스폰서 중 하나는 제약업계의 거물인 Pfizer(화이자)로, 이들은 콜레스테롤을 낮추는 약으로 가장 광범위하게 많이 쓰이는 Lipitor의 제조사입니다. 흠... 저는 이 사실이 저자들의 연구에 영향을 미쳤을까? 생각해봅니다.

I don't have to wonder: I know it did. From the very start the authors displayed their anti-saturated fat bias. The study was not set up to fairly evaluate polyunsaturated and saturated fat meals. It was designed to throw more criticism on saturated fat and promote the cholesterol theory of heart disease, and thus encourage sales of cholesterol-lowering drugs.

저는 궁금해할 필요는 없습니다: 저는 그랬다는 걸 알고 있습니다. 제일 처음부터 저자들은 그들의 포화지방에 대한 편견을 보여줍니다. 이 연구는 다가불포화지방과 포화지방 식단을 공정하게 평가하기 위해 만들어진 것이 아닙니다. 이것은 포화지방에 더 많은 비판을 심어주고 또 (포화지방의) 심장질환에 대한 콜레스테롤 이론을 홍보하며, 그래서 콜레스테롤 저하제의 판매를 독려하기 위해 만들어진 것입니다.

The purpose of the study, as stated by the authors, was to investigate the influence of saturated fat on the anti-inflammatory status of HDL cholesterol and vascular function. The study involved 14 subjects. The subjects were fed two special meals which were eaten one month apart. Each meal consisted of a slice of carrot cake and a milkshake. The two meals were identical except for the fat content. One meal was high in saturated fat (made with coconut oil) while the other was high in polyunsaturated fat (using safflower oil).

이 연구결과는 저자들이 명시한 것과 같이, HDL 콜레스테롤의 항염증제(소염제) 상태와 혈관 기능에 미치는 포화 지방의 영향에 대해 연구하는 것입니다. 이 연구는 14 명의 피험자가 참가했습니다. 이 피험자들은 한달 간격으로 두가지 특별 식사를 먹게 됩니다. 매끼마다 당근 케익 한 조각과 밀크 셰이크를 포함하고 있습니다. 두 식사는 지방 함량을 제외하고는 동일했습니다. 한 식사는 포화지방이 높았으며 (코코넛 오일을 사용하여), 다른 식사는 (홍화유를 사용하여) 다가불포화지방이 높았습니다.

The first measurements recorded involved arterial blood flow. The concept here is that any decrease in blood flow would be detrimental as it reduces the transport of oxygen to vial organs such as the heart. The methods used to take these measurements are complicated to explain and those not familiar with this type of analysis (i.e., reporters) would have no idea what is going on. So they must rely on the authors' summarizing remarks.

기록된 첫번째 측정은 동맥 혈류가 포함되었습니다. 여기서의 개념은 심장과 같은 조직에 산소가 전달되는 것이 줄어들기 때문에 혈류가 감소했다는 것은 해롭다는 것입니다. 이와 같은 측정치를 얻어내는 방법은 이 같은 형태의 분석에 익숙하지 않은 사람들에게는(예를 들어, 기자들) 매우 설명하기 복잡하여, 어떤 일이 일어나는지 전혀 이해할 수 없는 것입니다. 따라서, 그들은 저자들의 요약 부분에 의존해야만 하는 것입니다.

The differences in blood flow between the saturated and polyunsaturated fat meals were so small that they were statistically insignificant. In other words, the difference could have been caused entirely by chance.

포화지방과 다가불포화지방 식사 간의 혈류 차이는 너무도 작아서 통계상으로는 의미가 없었습니다. 다른 말로는, 그 결과는 전적으로 우연히 발생했을 수 있습니다.

The authors admit that technically there was no significant difference in blood flow between the two groups. However, in their summary of the study, which is what most people (including reporters) read, they suggested that saturated fat had a less favorable effect on blood flow even though the tiny difference was statically meaningless. They were basically expressing their opinion. If the facts can't back up a cherished belief then a strong opinion is the next best option. Consequently, some news reporters made an issue out of it giving the impression that the subjects' arteries were struggling to maintain blood flow after eating the saturated fat meal. Why ruin a good story with facts? Right?

저자들도 기술적으로는 두 그룹간의 혈류에는 유의미한 차이가 있지는 않았다는 점을 인정했습니다. 그럼에도, (기자들을 포함하여) 대부분의 사람들이 읽는 그들의 연구결과 요약본을 보면, 그들은 작은 차이는 통계적으로 무의미함에도 불구하고 포화지방이 혈류에 덜 좋은 영향을 미친다고 제안했습니다. 그들은 기본적으로 그들의 의견을 말하는 것이었습니다. 사실이 소중한 믿음을 받쳐주지 못한다면 강력한 의견개진하는 것이 차선의 옵션인 것입니다. 결과적으로는, 거기에 몇몇 기자들이 피험자들이 포화지방 식사를 한 후 혈류를 유지하는데 힘겨워 했다는 인상을 주는 문제를 제기한 것입니다. 왜 이렇게 좋은 이야기를 사실로 망칠 것인가요? 안 그렇습니까?

The second part of the study reported on the anti-inflammatory properties of HDL cholesterol after each meal. Here is where a lot of rather meaningless mumbo jumbo comes in which the authors use as "proof" of the evils of saturated fat.

두번째 부분은 매 식사 후 HDL 콜레스테롤의 항염증 특성에 대한 연구 보고입니다. 여기에 이 저자들이 포화지방이 유해하다는 “증거”로 쓴 많은 의미 없는 허튼 소리들이 나옵니다.

HDL is often referred to the "good" cholesterol because it has anti-inflammatory properties and carries cholesterol to the liver where it is reprocessed and flushed out of the body. The authors extracted blood from the subjects and isolated and incubated HDL samples. They found a higher level of pro-inflammatory ICAM-1 and VCAM-1 molecules in the cells incubated with the HDL from the saturated fat diet than from the polyunsaturated fat diet. This difference might indicate that there may be a decrease in anti-inflammatory potential in molecules by the HDL from the saturated fat diet. But nobody really knows for sure. And we don't know, outside of a test tube, if it makes any difference. What really goes on inside the body? We don't know. Nobody can really tell from this data what it means, if anything. What we have here is mumbo jumbo science—questionable or meaningless results interpreted to fit the beliefs of the authors.

HDL은 자주 “좋은” 콜레스테롤으로 불리는데 이것의 항염증 특성과 이것이 콜레스테롤을 간까지 옮겨주어 간에서 재처리되고 몸 밖으로 배출되기 때문입니다. 이 저자들은 피험자들에게 채혈을 하여 HDL 샘플을 분리하고 배양했습니다. 그들은 다가불포화 지방 식단 보다 포화지방 식단에서 배양된 HDL 세포에서 더 높은 정도의 전염증성 ICAM-1 과 VCAM-1 분자를 발견했습니다. 이 차이는 아마도 포화지방 식단에서 HDL 분자에 의해 잠재적 항염증성 (소염제)이 감소할 수

있었다는 것을 나타낼 수 있는 것입니다. 그러나, 어느 누구도 정확히는 모릅니다. 그리고, 우리는 시험관 밖에서 어떤 차이가 있는지 모릅니다. 우리 신체 내부에서 진짜 어떤 일이 일어날까요? 우리는 모릅니다. 이 자료가 만약 무슨 의미라도 있다면, 어느 누구도 이것이 진짜 무엇을 말하는지 모릅니다. 여기에 있는 것은 -의심스럽거나 무의미한 결과들이 저자들의 믿음에 맞게 해석된 뜻을 알 수 없는(애매모호한, 말장난) 과학인 것입니다.

Based on the blood flow measurements, which were insignificant, and the meaningless difference in anti-inflammatory potential of HDL, the authors more or less flat out state that consumption of saturated fat promotes heart disease. This is clearly evident in the title of their article "Consumption of Saturated Fat Impairs the Anti-Inflammatory Properties of High-Density Lipoproteins and Endothelial Function." That pretty clearly states that saturated fats promote heart disease. Yet, when you examine the data, this study doesn't provide a shred of evidence to support that conclusion.

HDL의 잠재적 항염증성에 대한 중요하지 않거나 의미 없는 차이를 보인, 혈류를 측정치에 근거하여, 저자들은 포화지방의 소비가 심장질환을 촉진한다고 거의 죽어라고 서술하고 있습니다. 이것은 그들의 글 제목인 “포화지방의 섭취가 고밀도 단백질과 내피 기능의 항염 작용을 약화시킨다”에서도 분명히 보입니다. 이것은 포화지방이 심장질환을 촉진한다는 것을 꽤 분명히 밝히고 있습니다. 그러나, 여러분이 자료를 검토해보면 이 연구에서는 그 결과를 뒷받침할 증거의 일부도 제공하지 않고 있습니다.

What's really interesting about this study is that it can be interpreted in two different ways. We've just seen the authors' interpretation, but you can also interpret it as proving that saturated fat (coconut oil) is more protective against heart disease than polyunsaturated fat (safflower oil). Let me show you.

이 연구에서 정말 흥미로운 것은 그것이 두가지 다른 방식으로 해석될 수 있다는 것입니다. 방금 우리는 저자들의 해석을 보았지만, 여러분은 그것을 포화지방(코코넛 오일)이 다가불포화지방(홍화씨유)보다 심장질환에 맞서 더 보호하려고 한다는 것으로 해석할 수 있습니다. 제가 그것을 보여드리겠습니다.

The blood flow measurements showed that the percent of change in the polyunsaturated fat group was slightly better than that of the saturated group. This point was stressed by the authors to suggest the polyunsaturated meal was superior, even though the difference was insignificant. However, blood flow measurements were actually greater in the saturated fat group at every measured point during the study. Using the same biased logic as the authors, we can say that the saturated fat group had better blood flow readings, thus indicating that it is more protective against heart disease.

혈류측정치에서는 다가불포화지방 그룹의 변화율이 포화지방 그룹에 비해 조금 더 좋다는 것을 보여주었습니다. 이 점은 그 차이가 대수롭지 않은 정도였지만, 다가불포화 식단이 더 우수했다는 것을 시사하는 데에 강조된 것입니다. 그러나, 연구를 하는 동안 매 측정 순간에 포화지방 그룹의 혈류측정치가 더 높았습니다. 저자들과 같은 편향된 논리를 적용한다면, 우리는 포화지방 그룹이 더 나은 혈류 판독값을 가지기에, 심장질환에 맞서 더 보호하려고 하는 것을 나타낸다고 말할 수 있는 것입니다.

The measurement of the anti-inflammatory potential of the HDL can also be viewed in a pro-saturated fat context. HDL is the cholesterol that is returning to the liver. Since HDL is bringing cholesterol back to the liver for reprocessing and elimination, wouldn't that mean this cholesterol will be processed out of the body? In other words, the saturated fat diet has caused HDL to clean up or gather up more pro-inflammatory cholesterol and remove it from the body than polyunsaturated fat. To illustrate my point, let's say two garbage trucks, truck A and truck B, go out onto the city streets to pick up trash. At the end of the day truck A has twice as much trash as truck B. Which one did a better job of cleaning up the city? Obviously truck A, because it picked up and removed more trash. Now according to cholesterol theory advocates, HDL is like these dump trucks, picking up cholesterol, pulling it out of the arteries, and dumping it in the liver for removal. The saturated fat meal represents truck A, the one that gathered the most garbage. Therefore, the saturated fat meal reduced the potential for clogged arteries better than the polyunsaturated fat meal.

HDL의 항염증성 잠재력 측정은 프로(찬성, 친)포화지방의 맥락에서도 볼 수 있습니다. HDL은 간으로 돌아가는 콜레스테롤입니다. HDL이 콜레스테롤을 재 가공하고 제거하기 위해 간으로 되돌려주기 때문에, 이 콜레스테롤이 몸 밖으로 처리된다는 것을 의미하지 않습니까? 다시 말해서, 포화지방 식단이 다가불포화지방에 비해 HDL가 더 많은 전염증성 콜레스테롤(pro-inflammatory cholesterol)을 정화하거나 수집해서 그것을 몸 밖으로 제거하도록 한 것입니다. 제 요점을 설명하기 위해, 트럭 A와 트럭 B 쓰레기 트럭이 2대가 있다고 하고, 이들이 쓰레기를 줍기 위해 시내로 간다고 합시다. 하루가 끝날 때 A 트럭은 B 트럭에 비해 쓰레기를 두배 가지고 있습니다. 어떤 트럭이 도시를 깨끗하기 위해 일을 더 잘한 걸까요? 분명히 A 트럭일 것입니다, 왜냐면 이것이 더 많은 쓰레기를 모았고 또 제거했기 때문입니다. 이제 콜레스테롤 이론의 지지자들에 의하면, HDL은 이러한 덤프트럭이 그랬듯이 콜레스테롤을 줍고, 동맥으로부터 끌어내어 이것을 제거하기 위해 간에 버리는 것입니다. 포화지방 식사가 가장 많은 쓰레기를 모은 그 A 트럭인 것입니다. 그러므로, 포화지방 식사가 다가불포화지방 식사에 비해 더 많은 잠재적인 동맥경화를 줄였다는 것입니다.

There is one more item which the authors of the study conveniently forgot to mention. And this is really interesting. According to the data supplied in the article, the subjects who ate the polyunsaturated fat meal had higher total cholesterol and higher LDL (bad) cholesterol than those who ate the saturated fat meal. Now according to low cholesterol advocates, elevated total cholesterol and LDL cholesterol are the most important factors influencing heart disease. Yet the saturated fat meal lowered both in comparison to the polyunsaturated fat meal. What's going on here? It seems the data is showing that saturated fat protects against heart disease. I can see why the authors didn't dare mention this fact. It would have destroyed their entire argument.

여기에 또 저자들이 그들이 편리한대로 잊고 언급하지 않은 사항이 있습니다. 그리고, 이것은 아주 흥미로운 것입니다. 그 기사에 제공된 자료에 따르면, 다가불포화지방 식사를 먹은 피험자들은 총 콜레스테롤과 LDL(나쁜) 콜레스테롤의 양이 포화지방 식사를 한 피험자에 비해 높았습니다. 이제 낮은 콜레스테롤 지지자들에 따르면, 심장질환에 영향을 주는 가장 중요한 요인은 높은 총 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤 이라고 했습니다. 그러나 포화지방 식사가 이 두가지 모두에서 다가불포화지방 식사에 비해 더 낮습니다. 무슨 일이 일어나고 있는 걸까요? 이 자료는 포화지방이 심장질환에 맞서 더 보호한다는 것을 보여주는 것으로 나타났습니다. 저는 왜 저자들이 이 사실에

대해 감히 언급하지 않았는지 알 수 있습니다. 이 것은 그들의 전체 논쟁을 파괴할 수 있기 때문입니다.

So as you see, you can interpret this study to prove or disprove that saturated fat protects against heart disease. Although most of the evidence seems to indicate that saturated fat is more protective than polyunsaturated fat, the authors twisted the data to support their bias. The media, with the help from pharmaceutical industry marketing muscle, picked up on this and blew the study way out of proportion.

여기서 볼 수 있는 것처럼, 여러분은 포화지방이 심장질환에 대해 보호적인지 아닌지에 대해 이 연구로 입증하거나 반증하는 쪽으로 해석 할 수 있습니다. 대부분의 증거들이 포화지방이 다가불포화지방에 비해 더 보호효과가 크다는 것을 보여주고 있지만, 저자들은 그들의 편견을 지원하는 쪽으로 이 자료를 왜곡했습니다. 제약회사의 마케팅 역량의 도움으로 미디어는 이 꼭지를 뽑았고, 이 연구를 확대해석 한 것입니다.

It is interesting that most everyone already believes that saturated fat promotes heart disease. The media reports "news," meaning information that is "new." A study suggesting that saturated fat promotes heart disease isn't new and, therefore, isn't newsworthy. So why did this little insignificant study, using only 14 subjects with questionable results, achieve international attention? The reason is simple: because it supports the agenda of the pharmaceutical industry. Big brother gave this meaningless little study significance by broadcasting it loud and clear. Other studies which aren't backed by mega-industries or that show conflicting evidence don't get near the publicity and we rarely hear about them.

대부분의 사람들이 포화지방이 심장질환을 촉진한다고 이미 믿고 있다는 것은 흥미롭습니다. 미디어는 “news”를 보도하는데 이는 “새로운” 정보를 의미하는 것입니다. 포화지방이 심장질환을 촉진한다는 연구는 새로운 것이 아니며, 따라서 뉴스거리가 될 것도 없습니다. 그러면 14 명의 피험자만을 대상으로 하고 의심의 여지가 있는 이런 중요하지도 않은 사소한 연구가 국제적인 관심을 받는 이유는 무엇일까요? 이유는 간단합니다: 이는 제약산업의 아젠다(안건, 의제)를 옹호하기 때문입니다. Big brother(독재자, 빅 브라더)가 아주 이해하기 쉽게(분명하게) 방송함으로써 이 무의미한 연구에 의미를 부여한 것입니다. 다른 거대산업들에 의해 지원을 받지 않거나 상충되는 증거를 보여주는 다른 연구들은 그것에 대해 들을 수도 없습니다.

Now go back and reread the news story at the beginning of this article and see how distorted it is. Notice how the reporter twisted the research data regarding the blood flow measurements? The article indicated that saturated fat prevented the artery linings from expanding properly. It goes on to say that the polyunsaturated fat meal "showed some reduced ability...but these results were deemed not statistically significant." In other words, the negative effects caused by the polyunsaturated fat were insignificant, but those of the saturated fat were breathtaking news! What the study really said was that there was an insignificant difference between the two types of fat. What a huge difference a little creative reporting can make!

이제 이 글의 처음부분으로 다시 되돌아가서 뉴스 스토리를 읽고 어떻게 왜곡 되었는지를 보도록 하십시오. 기자가 혈류량에 대한 연구자료를 어떻게 왜곡했는지 주목하십시오. 이 기사는

포화지방이 동맥이 제대로 확장할 수 없도록 만든다고 보여줍니다. 그리고는 다가불포화지방 식사가 “다소 감소되는 능력을 보여주었다... 그러나 이 결과는 통계적으로 의미 있는 것으로 여겨지지는 않는다”라고 말합니다. 다른 말로는, 다가불포화지방에 의한 부정적인 영향은 미미했으나, 포화지방의 부정적인 영향은 정말 놀라운 뉴스입니다!란 것입니다. 이 연구가 실제로 말하는 것은, 두 종류의 지방에 따른 의미 있는 차이가 없다는 것입니다. 약간의 창의적인 보고가 만들어 낼 수 있는 차이는 참으로 엄청납니다!

The article also points out that "the anti-inflammatory qualities of HDL cholesterol were reduced after eating the saturated fat meal, whereas they improved after eating the polyunsaturated meal." What? The reporter must have been looking at a different study. Nowhere did the study say that the polyunsaturated fat meal improved the anti-inflammatory qualities of HDL. Talk about journalist license in reporting—this reporter's license should be revoked.

이 기사는 또한 “포화지방 식사를 한 후에 HDL 콜레스테롤의 항염증 특성은 감소한 반면, 다가불포화지방 식사를 한 경우에는 증가되었다”고 지적합니다. 뭐라고요? 아마 이 기자는 다른 연구를 보았나봅니다. 연구의 그 어디에도 다가불포화지방 식사가 HDL 의 항염증 특성을 향상시킨다는 말은 없습니다. 언론인 면허에 대해 얘기해봅시다 - 이 기자의 면허는 철회되어야만 합니다.

The last paragraph in the story sums up the entire focus of the article as well as the study—saturated fats, including coconut oil, cause heart disease.

이 이야기의 마지막 단락은 그 기사와 -코코넛 오일을 포함한 포화지방이 심장질환을 일으킨다는- 연구에 전체적인 포커스에 대해 정리합니다.

With reporting like this it's no wonder why so many people are confused about fats.

이런 식의 보고라면 많은 사람들이 왜 지방에 대해 혼란스러워 하는지 알 수 있습니다.

This is why you should be very careful about the results of any study reported by the media. Since saturated fat, and particularly coconut oil, is gaining more respectability, I suspect the anti-saturated fat industry will beat their drums even louder in opposition. So don't be surprised to see more meaningless studies trumpeted in the news in the future.■

그래서 여러분이 미디어에서 보도하는 어떠한 연구라고 해도 신중해야하는 이유입니다. 포화지방의 경우, 특히 코코넛오일의 경우에는 더 많은 존경(신망)을 받아야하기 때문에, 반대로 반-포화지방 산업이 더 대대적으로 선전을 할 것이라고 나는 믿고 있습니다. 그러니, 앞으로도 더 많은 무의미한 뉴스들을 보게 되더라도 놀라지 마십시오.

2. Statins Kill Your Brain 스타틴이 당신의 뇌를 죽입니다.

A Book Review of Statin Drugs Side Effects and the Misguided War on Cholesterol written by Dr. Duane Graveline, M.D. 스타틴 약의 부작용과 콜레스테롤에 대한 잘못된 전쟁에 관한 리뷰

Review by Chris Masterjohn

"But statin drugs don't do that." "그러나 스타틴 약은 그렇게 하지 않았습니다."

This was the answer Dr. Duane Graveline, MD, former NASA astronaut, heard repeatedly from doctors and pharmacists as he began to question whether Lipitor—a drug he now titles "Thief of Memory"—was the underlying cause of the transient global amnesia he experienced while taking the drug.

이것은 NSA 우주 비행사였던 Duane Graveline 박사가 의사나 약사들로부터 반복해서 들었던 질문인 Lipitor - 그가 이제는 "기억의 도둑"이라고 부르는 약-가 이 약을 복용을 하는 동안 경험하는 일과성 건망증의 근본 원인인지 아닌지에 대해 대한 답이었습니다.

Although Dr. Graveline, now the author of *Statin Drugs Side Effects and the Misguided War on Cholesterol*, had been a flight surgeon for the US Air Force, conducted space medicine research, been a NASA astronaut, practiced as a family physician for 20 years, and had written eight books during his retirement, he remembered none of these experiences during his second bout with Lipitor-induced amnesia.

이제는 '스타틴 약의 부작용과 콜레스테롤에 대한 잘못된 전쟁'의 저자이자 미공군에서 항공 군의관으로 재직했고, 우주 의학연구를 진행했으며, NASA의 우주 비행사였고, 20년간 가정의로 일했고 그의 은퇴 동안 8권의 책을 썼던 Duane Graveline 박사가 Lipitor에서 유발된 기억상실로 인한 그의 두 번의 병치레 동안 그의 이러한 경험들 중 기억하는 것은 하나도 없었습니다.

Dr. Graveline's consciousness regressed to his teens, having precise recall of his high school classmates. Yet he remembered neither his wife nor his four children.

Duane Graveline 박사의 의식은 그의 10대로 퇴행했는데, 그의 고등학교 친구들에 대한 아주 자세한 기억을 가지고 있었습니다. 그렇지만, 그는 그의 아내나 4명의 자녀 중 그 누구도 기억하지 못했습니다.

But statin drugs don't do that, he was told.

그러나, 그는 스타틴이 그렇게 하지는 않았다고 들었습니다.

This was not the first time Dr. Graveline experienced transient global amnesia (TGA), a disease that involves a lapse in the ability to form memory for a period of minutes or hours, sometimes but not always involving the forgetting of past memories, from Lipitor. Nor was Dr. Graveline the only person to experience TGA as a side effect of the newest class of cholesterol-lowering drugs called "statins."

Duane Graveline 박사가 일과성 건망증을 경험한 것은 이번이 처음은 아니었는데, 이것은 Lipitor 로 인해 늘 예전의 기억을 잃는 것은 아니지만 몇 분, 몇 시간동안정도 기억을 만드는 능력을 잃어버려서 하는 작은 실수를 동반합니다. 또한 Duane Graveline 박사가 스타틴이라고 부르는 콜레스테롤저하제의 부작용으로 TGA(일과성 건망증)을 경험하는 유일한 사람도 아닙니다.

Lipitor—Thief of Memory Lipitor - 기억의 도둑

Statin Drugs Side Effects and the Misguided War on Cholesterol tells the story about how Dr. Duane Graveline discovered that his experience with TGA was attributable to the statin drug Lipitor—the only drug he was taking at the time—and how he brought this side effect of statin drugs into the public consciousness with the publication of a letter, which generated hundreds more letters from patients who had similar experiences with statin drugs.

‘스타틴 약의 부작용과 콜레스테롤에 대한 잘못된 전쟁’에서는 Duane Graveline 박사가 -그 당시 그가 유일하게 복용하고 있던 약이었던- 어떻게 스타틴계 약물인 Lipitor 가 TGA (일과성 건망증)의 탓이라고 보았는지를 발견한 것에 대해 쓰고 있으며, 스타틴 약으로 인해 그와 비슷한 증상을 겪은 환자들로부터 수백 통 이상의 편지를 받으며 스타틴 약의 부작용에 대해 대중의 자각을 끌게 되었는지에 대해 말하고 있습니다.

In Dr. Graveline's first experience with amnesia, he had been taking Lipitor for six weeks, prescribed by the physician overseeing his astronaut physical at the Johnson Space Center.

Duane Graveline 박사는 그가 첫번째 기억상실을 경험했을때, Johnson 우주 센터의 우주 비행사를 감독하는 의사로부터 처방을 받은 Lipitor 를 6 주동안 복용하고 있었습니다.

He'd gone for his usual morning walk in the woods, but when he returned, he circled about aimlessly through his driveway and yard. Although he failed to recognize his wife, he reluctantly accepted the milk and cookies she offered. Yet he refused to enter their home, and only consented—hesitantly—to be driven to the hospital after much coaxing by an old physician friend that his wife called on the phone.

그는 숲으로 (그가) 늘 하던 아침 산책을 나갔는데, 그가 돌아왔을 때에는, 그는 목적없이 차도와 마당 주위만 계속 돌아다니는 것이었습니다. 그가 아내를 알아채지 못했지만, 그녀가 준 우유와 쿠키를 마지못해 받았습니다. 그렇지만 그는 집에 들어가기를 거부했으며, 아내가 전화한 그의 오랜 의사 친구가 달려서 겨우 -머뭇거리며- 동의하여 병원으로 갔습니다.

The neurologist had no explanation for the condition, and Dr. Graveline had returned to normal —though remembering nothing of what happened— before he left the hospital. Dr. Graveline was given the diagnosis of "transient global amnesia, cause unknown." He considered various possible causes, and, after eliminating each of them, considered the possibility that Lipitor, a new drug for him, and the only one he was taking, might be the root cause of his problem.

신경과 전문의는 이 상태에 대해 어떤 설명도 없었고, Duane Graveline 박사는 그가 병원을 떠나기 전에 -그에게 어떤 일이 일어났는지 전혀 기억하지 못한 채- 일상으로 돌아갔습니다. Duane Graveline 박사는 “원인 불명의 일과성 건망증”이라는 진단을 받았습니다. “그는 모든 가능한 원인들을 고려했고, 하나씩 지워가면서 그가 복용한 유일한 약이면서, 그의 새 약이었던 Lipitor 가 그의 문제의 근원이었을 가능성에 대해 고려했습니다.”

"But statins don't do that," was the response he heard from each physician and pharmacist to whom he spoke. Nevertheless, Dr. Graveline terminated his Lipitor, and had no subsequent experience with amnesia.

그와 얘기한 모든 의사나 약사들은 모두 “스타틴이 그렇게 하지는 않는다.”고 얘기했습니다. 그럼에도 불구하고, Duane Graveline 박사는 그의 Lipitor 복용을 중단했고, 그리고 차후에 기억상실을 겪지 않았습니다.

The following year, he was once again prescribed Lipitor at his Johnson Space Center annual physical, at which point he began taking the drug again. Sure enough, six weeks later he experienced another bout of TGA. This time, he experienced a significant retrograde component to his memory loss, his consciousness regressing to that of his teen years.

다음해, 그는 Johnson 우주 센터의 연례 신체검사에서 다시 Lipitor 를 처방 받았으며, 그는 다시 그 약을 다시 복용하기 시작했습니다. 물론, 6 주후에 그는 TGA 을 한바탕 또 앓았습니다. 이번에는, 그는 심각한 역행성 구성요소로 기억 상실을 경험하는데, 그는 10 대시절로 퇴행한 것이었습니다.

Again, he was diagnosed with "transient global amnesia, cause unknown." Again, the doctors insisted Lipitor was not involved. Again, Dr. Graveline heard nothing from his colleagues except the refrain, "But statin drugs don't do that." After all, as his wife had hinted, "the aging process alone does terrible things to the body."

그는 다시, “원인 불명의 일과성 건망증”이라는 진단을 받았습니다. 또, 의사들은 Lipitor 가 연관 되었을 리가 없다고 주장했습니다. Duane Graveline 박사는 또, 동료들에게 “스타틴이 그렇게 하지는 않는다.”는 얘기를 제외하고는 다른 어떤 얘기도 듣지 못했습니다. 결국, 그의 아내가 넌지시 얘기했습니다 “노화의 과정에서 몸에 끔찍한 일들을 하기도 한다.”

Statin Drugs Side Effects—Kiss Your Memory Goodbye

스타틴 약의 부작용(책) 당신의 기억과의 작별

That year, in 2000, Dr. Graveline initiated the first in-pouring of patient testimonies of statin-induced memory loss when the syndicated column "People's Pharmacy" published a letter he had sent to them about his experience. Since then, they have received hundreds of similar testimonies.

그 해, 2000년에, Duane Graveline 박사는 "People's Pharmacy"라고 하는 특약 컬럼에 그의 경험에 대해 글을 썼고, 이는 스타틴으로 유발된 기억상실에 대한 환자들의 증언들을 접하게 되었습니다. 그때부터, 그들은 수백의 비슷한 증언들을 받아왔습니다.

Yet there are millions of people taking statins, an industry that brought in \$26 billion in 2004. Do "hundreds" of cases of TGA indicate a major side effect?

그러나, 아직 수 백만명이 스타틴을 복용하고 있으며, 이는 2004년에 260만\$의 산업입니다. “수백명”의 TGA(일과성 건망증) 케이스가 주요한 부작용을 나타내는 것일까요?

As Dr. Graveline points out throughout *Statin Drugs Side Effects*, we should expect TGA and other memory problems to be severely underreported.

Duane Graveline 박사는 스타틴약의 부작용을 통해 우리는 TGA (일과성 건망증)과 다른 기억 문제들이 심각하게 축소 보도되었다는 것을 기대할 수 있다고 지적합니다.

Since memory loss is considered a natural part of the aging process, most people will simply chalk up any symptoms to the supposed effects of that process. Many will be embarrassed, and many more involved in operating machinery, aircraft, or other vehicles might fear losing their job for reporting such problems. Even five years after the initial exposure, the average doctor still has no idea that statins have cognitive side effects, and any memory loss that is reported is highly unlikely to be considered as a possible effect of a statin drug by the supervising physician.

기억 상실이 노화의 자연스러운 부분이라고 여겨지므로, 대부분의 사람들이 이 과정에서 일어나는 증상들을 간단히 노화의 과정에서 생기는 영향 탓이라고 여깁니다. 기계, 항공, 또는 다른 차량을 조작하는 일에 종사하고 있는 많은 사람들이 이러한 문제를 얘기할 때는 일자리를 잃을지 몰라 이 사실을 보고하는 것을 당황스럽게 생각합니다. 초기 노출로부터 5년이 지난 시점에서도, 일반적인 의사들은 아직도 스타틴이 인지 부작용이 있다는 것을 전혀 모르며, 보고된 기억상실이 주치의에 의한 스타틴 약의 발생 가능한 영향이라는 것을 받아들일 확률은 낮습니다.

Dr. Graveline also points out that for every episode of TGA, there are likely to be thousands of less severe cases of forgetfulness, confusion, difficulty concentrating, or other cognitive symptoms that are simply chalked up to the gradual erosion of the body and mind by the aging process, when they are in fact attributable to cholesterol-lowering statin drugs.

Duane Graveline 박사는 또 TGA(일과성 건망증)의 모든 케이스마다 수 천 번의 그것보다 덜한 건망증이나, 혼란, 집중력 저하이거나 아니면 노화의 과정에서 오는 심리적, 몸에서 서서히 일어나는 주관적 신체증상이 있었을 것이라고 지적하는데, 사실 이는 콜레스테롤 저하제인 스타틴 약에 기인한 것입니다.

In *Statin Drugs Side Effects*, Dr. Graveline cites a study by Muldoon, et al., that found "100% of patients placed on statins showed measurable decrease in cognitive function after six months, whereas 100% of placebo treated control patients showed measurable increase in cognitive function during the same time period."

Duane Graveline 박사는 Muldoon, et al.,의 연구에서 스타틴 부작용에 대해 “스타틴을 투여한 100%의 환자들에서 6 개월 후에는 측정 가능한 정도의 인지 기능의 감소가 나타났으나, 위약 치료 대조군 환자들의 경우에는 같은 기간 동안 인지 기능이 측정 가능한 정도로 증가되는 것이 보였다.”라고 언급했습니다.

In [Issue #003](#) of our [free newsletter](#), a study was cited finding that the roughly 30% of patients who stop taking statins within 1-3 years of beginning them have an 88% increased risk of all-cause dementia and a 154% increased risk of Alzheimer's disease, compared to those who have never taken statins.

우리의 [무료 뉴스레터 #003](#) 호에, 스타틴을 전혀 복용하지 않은 사람들과 비교했을 때, 스타틴을 복용하기 시작해서 1-3 년 안에 복용을 끊은 대략 30%정도의 환자들이 88%가량 치매 위험의 모든 원인이 증가했고, 알츠하이머 병의 위험이 154% 증가한 연구를 인용했습니다.

Statin Drugs Side Effects—It Doesn't Stop at Your Brain

스타틴 약의 부작용(책) 그것은 당신의 뇌에서 멈추지는 않는다.

Although a large focus of *Statin Drugs Side Effects* is transient global amnesia, Dr. Graveline discusses a variety of other side effects of statin drugs. Polyneuropathy, rhabdomyolysis - a fatal condition involving the destruction of muscle tissue that was responsible for the recall of the lethal statin Baycol - congestive heart failure, coenzyme Q10 (CoQ10) and carnitine deficiency, inflammation and rupture of tendons and ligaments, and interference with the production of endorphins are among the side effects that Dr. Graveline attributes to statins. He also discusses the possibility that CoQ10 depletion-induced mitochondrial mutations will present a cumulative effect over time increasing the risk of various diseases.

스타틴약의 부작용에서 중요한 초점은 일과성 건망증에 있지만, Duane Graveline 박사는 스타틴 약의 많은 다른 부작용에 대해서도 논했습니다. 다발성신경장애, 횡문근융해증 - 스타틴 Baycol (혈중 콜레스테롤의 레벨을 낮춰주기 위한 경구용 약)을 회수하는 책임을 가진 근육 세포를 파괴하는데 연관이 있는 치명적인 상태 - 울혈성 심부전, 코엔자임 Q10(CoQ10)과 카르니틴 (비타민 B 복합체 중 하나)부족, 힘줄과 인대 염증과 파열, 엔도르핀 생성에 방해되는 것들이 Duane Graveline 박사가 말하는 스타틴으로 인한 부작용들이라고 합니다. 그는 또한 CoQ10 결핍으로 유발된 미토콘드리아 돌연변이가 시간이 지남에 따라 여러가지 질병의 위험을 증가시키는 누적 효과를 보여줄 것이라고 논했습니다.

Perhaps the most interesting discussion of the effects of statin drugs that tends to be left out elsewhere is their inhibition of nuclear factor kappa B (NF-kB).

어딘가에 남아있는 스타틴 약의 영향 중 가장 흥미로운 논의는 아마 핵 인자 kappa B(NF-kB)의 억제일 것입니다.

NF-kB inhibition is the mechanism by which statins inhibit inflammation, which is probably responsible for the mild decrease in heart disease mortality that relatively short-term studies have found for statins, rather than cholesterol-lowering, which is also achieved by a variety of drugs that fail to reduce mortality, including fibrates, which increase mortality. (Dr. Graveline cites a 10-year follow-up review of statin trials finding an increased risk of death attributable to statins, and other reviews have found that trial length is associated with a diminished finding of mortality protection.)

핵 인자 kappa B(NF-kB)의 억제는 스타틴이 염증을 억제하는 메커니즘으로, 이는 비교적 짧은 기간에 이루어진 스타틴 연구가, 많은 약들이 사망자수를 증가시킨 피브레이트를 포함하여 특정기간에서의 사망자 수(률)을 낮추는 데 실패하여 얻어진 콜레스테롤 저하에 비해서는 심장병 발생 사망률을 경미하게 낮춰주는 책임이 아마도 있을 것입니다. (Duane Graveline 박사는 스타틴 실험의 10 년간의 추적(후속) 검토를 볼 때 스타틴으로 인한 사망의 위험이 증가 되었다고 했으며, 다른 리뷰에서는 시험의 기간이 사망률 보호의 감소와 관련되어있음을 발견했습니다.)

Yet in most discussions of statins' anti-inflammatory effects, an in-depth discussion of nuclear factor kappa B is usually absent. Even in reviews that are critical of the cholesterol hypothesis and statin treatment usually refer to their anti-inflammatory effects as unequivocally a positive effect.

그러나, 스타틴의 항염증 효과에 대한 대부분의 논의에서는 이런 핵인자 kappa B 에 대한 심층적인 논의는 일반적으로 없습니다. 콜레스테롤 가설과 스타틴 치료에 비판적인 리뷰에서조차도 항염증 효과가 명백히 좋은 효과라고 언급합니다.

Yet Dr. Graveline applies a closer critical eye to statin-induced NF-kB inhibition. NF-kB is actually an important mechanism of the human body's immune system, which is regulated delicately in a complex system into which statins enter as a large, blunt, and indiscriminating weapon.

그러나, Graveline 박사는 스타틴으로 인한 NF-kB 억제에 대해 더 비판적인 시선을 적용합니다. NF-kB 는 사실 인체 면역체계에 중요한 메카니즘으로, 크고, 무디며 (사람에게 해를 초래하는) 무분별한 무기인 스타틴이 섬세하게 조절되는 복잡한 시스템이 들어가는 것인 것입니다.

Different infectious organisms modify NF-kB in different ways. E. coli and Salmonella, for example, are both organisms that are able to infect the body by, like statins, inhibiting human NF-kB. Chlamydia, on the other hand, exerts its dominance in the urogenital system by enhancing NF-kB.

다른 감염성 유기적 조직체들은 NF-kB 를 다른 방식으로 변형시킵니다. 예를 들어, 대장균과 살모넬라 균은 둘 다 유기적 조직체이나 스타틴과 마찬가지로 사람의 NF-kB 를 억제하여 인체를 감염시킬 수 있습니다.

The Epstein-Barr virus suppresses T cells in the blood, enhancing its ability to infect the blood tissue causing mononucleosis, by, like statins, inhibiting NF-kB. Yet when the same virus later triggers nasopharyngeal carcinoma and Burkitt's lymphoma, it does so through sustained NF-kB activation.

Epstein-Barr 바이러스는 혈액 속의 T cell 을 억제하여 스타틴처럼 NF-kB 를 억제함으로써 전염성 단핵증을 일으키는 혈액 조직을 감염시키는 능력을 향상시킵니다. 그러나, 같은 바이러스가 나중에 비인두암 과 버킷림프종을 유발할 때 지속적인 NF-kB 활성화를 통해 그렇게 합니다.

What is the ultimate long-term result of suppressing NF-kB through statin use? We simply don't know yet. Since NF-kB regulation is a complex system, its elevation being neither strictly "good" nor strictly "bad," it is likely that NF-kB reduction will have varying results, some good, some bad, in different people with different conditions.

스타틴의 사용을 통한 NF-kB 억제의 장기적인 결과는 무엇일까요? 우리는 그냥 아직 모릅니다. NF-kB 통제가 복잡한 시스템이기 때문에, 이것이 증가한다는 것이 엄격히 “좋은 것”도 “안좋은 것”도 아니기 때문에, 이것은 NF-kB 의 감소가 많은 조건과 사람들마다 어떤 것은 좋고, 어떤 것은 나쁜 식의 다양한 결과가 나올 수 있는 것입니다.

As pointed out in [Issue #005](#) of our [free newsletter](#), omega-3 fatty acids are almost twice as effective as statins at reducing mortality through their own anti-inflammatory mechanism. They are also much cheaper to supplement with and even available in the right foods.

우리의 무료 뉴스레터 [free newsletter Issue #005](#) 에서 지적했듯이, 오메가-3 지방산은 자신의 항염증 메커니즘을 사용하여 사망률을 줄이는데 스타틴에 비해 거의 2 배이상 더 효과적입니다. 그들은 보충하는 데에도 더 저렴하며 올바른 음식(섭취)로도 가능하기까지 합니다.

Yet omega-3 fatty acids do not inhibit NF-kB or any other important component of the body's immune and inflammatory system. Instead, they simply supply the body with a hormone precursor called "EPA" that is stored inside of cell membranes until the body decides to use it, releasing it enzymatically. Thus, the risk of side effects are much lower with omega-3 fatty acids, because they simply enable the body to utilize its own tightly regulated systems, rather than interfering with the body's tightly regulated systems like statins do.

그러나, 오메가-3 지방산은 NF-kB 이나 인체의 면역체계와 항염증 시스템의 주요한 다른 요소들을 억제하지 않습니다. 대신, 그들은 단지 인체에 공급하여 신체가 그것을 쓰기로 결정할 때까지 그것들을 세포막 내부에 보관해 놓는 “EPA”라고 불리는 호르몬 전구체를 효소로 방출하기만 하면 됩니다. 따라서, 오메가-3 지방산에 따른 부작용의 위험은 훨씬 낮은데, 왜냐하면 그들은 단순히 신체가 스타틴이 하는 것과 같이 신체가 엄격히 통제하는 시스템을 간섭하는 대신에, 스스로 타이트한 제어 시스템을 활용할 수 있기 때문입니다.

Dr. Graveline Exonerates Cholesterol

Graveline 박사는 콜레스테롤을 무력화시킵니다.

Statin Drugs Side Effects not only details some of the wretched and even humanity-stripping side effects of statin drugs (like the loss of memory of your life experience, wife, and children), but Dr. Graveline is also one of a growing number of physicians and researchers who lead the way in overturning the decades-long triumph of junk science over reason that has led us to blame cholesterol as the cause of heart disease.

스타틴 약의 부작용은 (당신 삶의 경험, 아내 그리고 아이들에 대한 기억상실 같은) 일부 끔찍하고 인간말살적인 부작용만을 설명하는 것뿐만이 아니라, Graveline 박사는 콜레스테롤을 심장질환을 유발하는 원인으로 비난한 수 십년에 걸친 무가치한 쓰레기 과학의 업적을 뒤집는 점점 많아지고 있는 의사와 연구원들 중 한사람입니다.

Dr. Graveline discusses the work of Dr. Uffe Ravnskov, author of *The Cholesterol Myths*, Dr. Paul Rosch, Sally Fallon and Dr. Mary Enig of the Weston A. Price Foundation, and others. He devotes particular attention to the work of Dr. Kilmer McCully, who questioned the attribution of heart disease to elevated cholesterol levels from the beginning, and began discovering the link between homocysteine and heart disease in the 1960s.

Graveline 박사는 “콜레스테롤에 대한 근거 없는 믿음”의 저자 Dr. Uffe Ravnsko, Weston A. Price Foundation의 Paul Rosch 박사, Sally Fallon, Mary Enig 박사 등 많은 사람들과 함께 논의합니다. 그는 Kilmer McCully 박사의 연구에 대해 특별히 주의를 기울이는데, 그는 처음부터 높아진 콜레스테롤 수치가 심장질환을 일으킨다는 것에 의문을 제기 했고, 1960 년대에 호모시스테인과 심장질환에 대한 연관성을 발견하기 시작한 사람입니다.

The importance of Dr. McCully's research shows that not only does the cholesterol hypothesis identify the wrong culprit, but its paradigm is fundamentally backward. While the cholesterol hypothesis falsely identifies heart disease as a disease of excess, McCully's more thoughtful and evidence-based research shows heart disease to be a disease of deficiency—a deficiency of certain B vitamins, lost in modern processing and modern food preferences, that are used to metabolize the abrasive and toxic homocysteine into a harmless byproduct.

McCully 박사의 연구에서 보여주는 중요한 점은 콜레스테롤 이론이 잘못된 범인을 밝혀줄 뿐만 아니라, 이의 패러다임(전형적인 예)이 근본적으로 역행한다는 것을 보여줍니다. 콜레스테롤 이론이 심장질환을 과잉 질환으로 잘못 인식했지만, McCully 박사의 보다 사려 깊고 근거중심의 연구에서 심장질환은 결핍에서 오는 질환이라고 보여줍니다 - 거칠고 독성이 있는 호모시스테인을 무해한 부산물로 대사 시키는데 사용하는, 현대의 가공 및 현대 음식의 선호가 사라진 데서 오는 일부 비타민 B 집합체의 결핍(으로 오는 질환이라는 것입니다).

Contrary to the cholesterol hypothesis of heart disease, Dr. Graveline uses *Statin Drugs Side Effects* to show that cholesterol is one of the most important and valuable molecules in the body, responsible for the production of steroid hormones, bile acids, and the

formation of synapses. This is a message that this website strives to hit home, but one that has been lost on most people in the mire of anti-cholesterol hysteria.

심장질환의 콜레스테롤 이론과는 반대로 Graveline 박사는 스타틴 약의 부작용(책을 칭하는 것 같음)을 이용하여 콜레스테롤이 스테로이드 호르몬, 담즙산과 시냅스 생성에 관여하고 있어서 인체에서 가장 중요하고 소중한 분자 중 하나임을 보여줍니다.

Who Should Read Statin Drugs Side Effects

누가 스타틴 약의 부작용(책)읽어야 할까요?

Anyone who has suffered the ravages of statin-induced memory loss will identify with this book. But more importantly, if you have a friend or family member on statins, or who is considering using statins, this may be the most important book you could use to convince them to consider other options.

스타틴으로 유발된 기억상실의 고통을 겪은 사람이라면 누구나 이 책을 통해 확인할 수 있습니다. 그러나 더 중요한 것은, 여러분이 스타틴을 복용하려 고려중이거나 (복용한) 친구나 가족이 있다면, 아마 다른 대안을 고려하라고 설득하는데 이 책을 쓰는 것이 매우 중요할 것입니다.

If your doctor is not aware of the cognitive side effects of statins, you must alert her or him to the existence of this book. Unfortunately, most doctors even in 2005 are not aware that statin drugs have serious cognitive side effects. Your doctor needs to be aware of this even if she or he has no intention of prescribing alternative treatments to her or his patients. It is imperative that when physicians are encountered with a case of amnesia or other type of memory dysfunction that they consider the statin drugs the patient is on as a probable contributor to this problem.

만약 여러분의 의사가 스타틴의 인지 부작용에 대해 알고 있지 못하는 경우는, 당신은 그/그녀에게 이 책이 있다는 것을 알리는 것이 중요합니다. 유감스럽게도, 2005년에조차도 대부분의 의사들은 스타틴이 심각한 인지 부작용을 가지고 있다는 것을 모르고 있습니다. 여러분의 의사가 그들의 다른 환자들을 치료할 때 대안의 치료법을 처방할 의도를 전혀 가지고 있지 않더라도 이 것에 대해 알고 있어야 합니다. 의사가 기억 상실증이나 아니면 다른 유형의 기억 기능장애를 맞닥뜨릴 때에 그들이 스타틴 약이 이 문제에 원인이 될 가능성이 높다는 것을 고려해야 합니다.

If they do not, serious damage to the patient, the patient's family, or even the public could be a result. If a pilot suddenly has an attack of TGA while flying a plane, or a driver while driving a truck or car, and this involves a serious retrograde component where memory is lost through the period during which the operator received her or his training, will the operator be able to drive the truck, car, or fly the plane? We do not yet know the answer to this question.

그렇지 않다면, 환자와 환자의 식구들, 또는 일반인들에게 심각한 손해를 입히는 결과를 가져올 수 있습니다. 조종사가 비행기를 조종하는 동안, 운전자가 트럭이나 차를 운전하는 동안, 갑자기 TGA의 공격을 받은 경우, 운전자가 훈련을 받은 동안의 기억이 상실되는 심각한 역행 요소를 동반했다면, 그가 비행기를 조종하거나 차나 트럭을 운전하거나 알 수 있을까요? 우리는 이 질문에 대한 대답을 아직은 모릅니다.

While transient global amnesia is generally rare, its incidence has exploded since the advent of the strong statin drugs such as Lipitor. For the sake of both public and patient safety, every physician needs to know that TGA is a side effect of statin drug use.

일반적으로는 일과성 건망증이 드물지만, Lipitor 와 같은 강력한 스타틴 약의 출현 이후 발생 정도가 폭발적으로 높아졌습니다. 일반인과 환자의 안전을 위해서라도, 모든 의사들은 TGA 가 스타틴 약 사용의 부작용임을 알아야 할 필요가 있습니다.

Drawbacks of Statin Drugs Side Effects

Statin 약 부작용(책)의 단점

If there is a fault to Statin Drugs Side Effects, it is its organization. For example, after three chapters on TGA, case reports of TGA again appear in half of the "How the Statin Drugs Work" chapter, and there is a general tendency to muddle the distinction between chapters and topics.

Statin 약 부작용에 결함이 있다면, 그것은 그것의 구성(체계성)이다. 예를 들어, TGA 에 관련된 3 챕터 이후, TGA 에 관한 케이스 보고서가 “statin 약이 어떻게 영향을 미치나” 챕터의 중간에 다시 나오는 등인데, 이는 일반적으로 챕터와 주제의 구분을 헝클어뜨리는 경향이 있습니다.

A secondary effect of this tendency is the tendency to duplicate information. Topics that appear in multiple chapters sometimes have almost identical paragraphs explaining a concept, rather than a simple reference to the previous explanation in a previous chapter.

이런 경향의 2 차 효과(여파)는 정보를 다시 반복하는 것입니다. 여러 곳의 챕터에 나온 주제는 경우에 따라서는 이전 챕터에 나왔던 이전의 설명을 단순히 참조하는 것이 아니라, 한 컨셉에 대해 설명하는 동일한 단락이 있는 경우가 있습니다.

While the separation of the book into the main body meant for all readers and a very lengthy addendum for more scientifically oriented individuals is meant to benefit the reader, its primary effect is to introduce another layer of unnecessary duplication.

이 책을 모든 독자를 위한 본문과 과학에 기반을 둔 사람들을 위한 매우 긴 부록으로 분리하는 것은 독자에게 도움이 되는 부분이지만, 이 주요 효과는 불 필요한 복제에 또 다른 레이어를 만드는 것입니다.

Dr. Graveline tends to use moderately flowery language, which the more scientifically oriented individuals might be disappointed to find reduces the information density of the book somewhat —an effect that, on the other hand, will probably make the book easier to read for the typical reader.

Graveline 박사는 적절한 미사여구를 쓰는 경향이 있는데, 이는 과학에 기반을 둔 사람들에게 어떤 점으로는 정보 밀도를 줄이는 것이 실망스럽기도 할 것이나, 다른 말로 하자면, 전형적인 독자들이 이 책을 더 쉽게 읽을 수 있도록 만든 것입니다.

Add Statin Drugs Side Effects to Your Library

당신의 도서관에 **Statin** 약의 부작용(책)을 추가하세요.

Drawbacks aside, Statin Drugs Side Effects, though geared towards the lay reader, is not only essential for physicians to read, but is a valuable contribution to the scientific inquirer's library. In particular, Dr. Graveline's discussion of the inhibition of nuclear factor kappa B is a unique contribution that is generally overlooked in most discussions of statins.

단점을 제외하고, 스타틴 약의 부작용(책)은, 일반 독자에게 맞추어져 있는데, 의사들이 꼭 읽어야 할 뿐만 아니라, 과학 탐구자를 위한 도서관에도 가치 있는 기여를 합니다. 특히, Graveline 박사가 핵인자 kappa B 억제에 대해 언급한 부분은 스타틴에 대한 많은 논의에서 일반적으로 간과되는 독특한 기여라고 전합니다.

It is reassuring to see more and more doctors and researchers joining the ranks of those skeptical of the cholesterol hypothesis and aware that just because America's favorite drug habits are legal does not mean they are safe.

이러한 콜레스테롤 가설에 회의적이고 또 미국의 가장 좋아하는 습관성 약이 합법적이라는 이유만으로 그들이 안전하다는 것은 아니라는 것을 인지하는 의사와 연구자들이 늘어난다는 것은 안심되는 일입니다.

Statin Drugs Side Effects is a welcome addition to our collective pool of knowledge, and Dr. Graveline must be commended for his brave and persistent resistance of the common denial to uncover the truth about the side effects of statins.■

스타틴 약의 부작용(책)은 정보 축적에 환영받을만 하며, Graveline 박사가 스타틴 부작용에 대한 진실을 밝히기 위해 지속적으로 해온 일반적인 부정의 저항과 용기는 칭찬받아야 마땅합니다.

<끝>