

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

28. 3대 영양소의 비밀



유니텔연수원

1. 탄수화물 중독

1) 탄수화물 중독

- 탄수화물이 함유된 음식 섭취를 억제하지 못해 계속 허기를 느끼는 증상

2) 탄수화물 중독 자가 진단

- ① 아침을 잘 먹어도 점심 전에 배가 고프다.
- ② 빵, 떡, 과자, 떡볶이 등의 음식을 끊기 힘들다.
- ③ 식사를 마친 후에도 여전히 더 먹고 싶다.
- ④ 배가 고프지 않을 때도 음식을 먹는다.
- ⑤ 밤에 야식을 즐긴다.
- ⑥ 과식하고 나면 노곤하고 기운이 없다.
- ⑦ 오후에 이유 없이 피곤하거나 배가 고프다.
- ⑧ 배가 불러도 계속 먹는 경우가 있다.
- ⑨ 식사량을 줄였다가 과식을 하는 과정을 반복하고 있다.

3) 탄수화물 중독에서 벗어나는 방법

- 문제가 되는 음식을 다른 음식으로 대체 섭취함
- 초콜릿, 단 음료, 설탕이 많이 들어간 음식 피함
- 밀가루 음식을 피함
- 백미 밥을 현미밥으로 대체함
- 기름 없는 육류, 생선, 채소를 충분히 섭취함

2. 3대 영양소

1) 탄수화물을 건강하게 섭취하는 방법

- 포만감을 느낄 수 있는 탄수화물 섭취음식: 현미밥
 - 식이섬유가 많고, 껍질을 덜 벗겨내서 영양소가 많이 함유됨
 - 천천히 흡수되어 포만감이 3~4시간 유지됨
- 포만감을 느끼기 어려운 탄수화물 섭취음식: 밀가루 음식
 - 소화 흡수가 빨라 1~2시간 만에 배고픔을 느낌

2) 당 지수

- 음식 섭취 시 나타나는 혈당 상승과 식품에 함유된 당질을 수치로 나타낸 것
- 탄수화물은 포도당으로 흡수되어 에너지로 사용되고 남은 것은 체지방으로 저장됨
- 당 지수가 낮은 음식
 - 소화 흡수가 느려, 혈당이 천천히 올라 당이 태워지면서 체지방으로 저장되지 않음 (살이 잘 찌지 않으며 포만감을 오래 유지함)
- 당 지수가 높은 음식
 - 갑작스럽게 상승한 혈당을 떨어뜨리기 위해 인슐린 분비가 촉진되어 당이 체지방으로 바로 저장됨 (살이 쉽게 찌고 쉽게 배고픈 현상이 발생함) (백미, 밀가루, 시럽, 설탕 등이 해당함)

2. 3대 영양소

3) 단백질

- 고등어:
동맥경화와 심장병을 예방하지만 조기보다 열량이 2배 높으므로 체중 조절에는 적합하지 않음 (등 푸른 생선보다는 흰 살 생선을 먹을 것)
- 육류도 껍질과 기름을 제거하면 단백질이 많아서 다이어트에 좋은 식품임

4) 지방

- 포화지방
 - 몸에 좋은 콜레스테롤은 낮추고 몸에 나쁜 콜레스테롤은 높여 동맥경화를 유발함 (식물성 지방이라도 고체 형태라면 포화지방임)
- 불포화 지방
 - 혈액 내의 콜레스테롤 수치를 낮춰 심장질환의 발병위험을 감소시킴 (올리브유, 카놀라유 등이 해당함)

2. 3대 영양소

5) 체중감량 시 음식 선택 tip

- 삼겹살은 목살보다 기름이 많아서 많이 먹게 되므로 체중 감량에 악영향을 끼침
 - 삼겹살 622Kcal
 - 목살 520Kcal
- 과일을 고를 때는 열량을 고려해서 고를 것
 - 바나나 200g에 186Kcal
 - 토마토 200g에 28Kcal
 - 단감 200g에 88Kcal
- 유부는 두부를 잘라 튀긴 음식으로, 지방이 많아 열량이 높음
 - 유부초밥:
채소가 많은 김밥과 달리 밥과 유부로만 되어 있어 포만감 감소

6) 오해와 진실

Q1. 체중 감량 시에는 조기보다는 고등어를 먹어야 한다? → X

- 등 푸른 생선은 기름이 많아서 고등어의 열량은 조기의 열량의 두 배
- 체중 조절을 위해서는 흰 살 생선을 권함
(생선에 있는 흰 살은 대부분 단백질이기 때문임)