

‘도로 뱃살’ 막으려면 가을 식욕 조절법

가을철에는 식욕을 주체하지 못해 다이어트 계획을 접는 사람들이 적지 않다. 가을철 식욕 증가는 날씨의 변화와 연관이 있다. 가을에는 날씨가 쌀쌀해져 체온이 떨어지는데 야외활동 증가로 에너지 소비도 빨라진다. 이러면 식욕이 늘어나게 된다.

여름보다 낮의 길이가 짧아지는 것도 원인이다. 햇빛의 양이 줄면 비타민D 생성이 영향을 받게 되는데, 비타민D는 식욕 억제 호르몬인 렙틴호르몬의 분비를 촉진시킨다. 비타민D가 줄면 렙틴호르몬 분비도 그만큼 줄어 식욕 조절이 힘들어진다.

건강·의료 매체 ‘웹 엠디’에 따르면 식욕을 줄이려면 식습관 등 생활습관을 조절해야 한다. 단백질 섭취량을 늘리면 공복감을 줄일 수 있다. 단백질은 포만감을 자극하는 시간을 늘려 체온을 높게 유지시켜 준다. 칼로리가 낮고 단백질 함량이 높은 살코기 부위를 탄수화물, 지방과 고구마 섞어 먹어 적당한 포만감을 유지한다.

복합 탄수화물 섭취도 식욕 조절에 도움이 된다. 정제되지 않고 식이섬유가 많은 현미, 고구마, 감자 등이 대표적이다.

하루 세끼를 다섯 번으로 나눠서 적게 자주 먹으면 공복감을 덜 수 있어 좋다. 또 식사 시간은 여유롭게 20분 이상 가져야 한다. 음식을 먹고 포만감을 느끼기까지 20분이 걸리기 때문이다. 포만감을 느끼기도 전에 허겁지겁 음식을 먹어치우면 과식하기 쉽다.

‘속이 더부룩’ ... 가스 만드는 식품과 대처법



배에 가스가 차는 이유는 여러 가지다. 그 가운데 하나는 음식 문제이다. 건강·미용 매체 ‘갯 더 글로스’가 가스를 만드는 음식과 대처법을 소개했다.

■ 탄산음료

배가 더부룩할 때 탄산음료를 마시면 이산화탄소가 오히려 배를 가스로 채운다. 탄산이 들어있지 않은 음료를 마셔야 한다. 제일 좋은 것은 물이다.

■ 마늘

마늘은 항균 작용이 탁월한 식품이지만 가스를 유발한다. 마늘을 익혀 먹으면 이를 방지할 수 있다.

■ 콩

콩은 소화하는 데 시간이 걸린다. 소장을 지나 대장까지 옮겨 발효되면서 가스를 많이 만들어 낸다. 단백질, 섬유질 등 영양분이 워낙 풍부한 식품이니 포기할 수는 없다. 상대적으로 소화가 쉬운 검은콩, 병아리콩 위주로 섭취하면 된다.

■ 유제품

우유에 들어있는 유당은 소장 점막에 사는 유당 분해 효소 덕에 당분으로 분해된다. 이 효소는 나이가 들수록 감소하기 때문에, 어느 순간 우유는 물론 요구르트, 치즈, 심지어는 커피에 띄운 크림도 소화하기 힘들어질 수 있다. 이때는 두유, 코코넛유, 아몬드유가 대안이 된다.

■ 빵

빵에는 우유를 비롯해 버터, 치즈, 마가린 등이 들어가기 때문에 빵을 먹으면 가스가 찰 수 있다. 빵 속의 글루텐 성분 역시 가스를 만든다. 빵 섭취를 줄이거나 힘들다면 첨가물이 적고 유기농 밀로 만든 빵이 좋다. 호밀 대신 현미, 퀴노아, 메밀을 주재료로 한 빵이면 더 좋다.

■ 브로콜리

십자화과 채소인 브로콜리는 사람에 따라 가스를 유발하기도 한다. 브로콜리 외에도 양배추, 케일, 콜리플라워 등에는 대장 속 박테리아가 좋아하는 섬유가 풍부하므로 소화 과정에서 가스가 많이 생긴다. 고구마, 상추, 시금치를 많이 먹는 쪽으로 식단을 짜는 것이 좋다.

사진=shutterstock

신선하고 맛있는 한국직송 활어회 드시러 KUNI 횡집으로 오세요!!



(714) 752-6658
www.kunisashimi.com
7550 Orangethorpe Ave., E100
Buena Park, CA 90621



KUNI
SASHIMI HOUSE

OPENING HOURS
Mon-Sat: 3PM-12AM
Sun: 3PM - 10:30PM