

몸무게 줄이려면 … 식전 운동 vs 식후 운동



운동을 하는데도 살이 잘 빠지지 않는다면 운동하는 시간이 문제일 수 있다.

■ 식전 운동

체중을 줄이고 싶다면 공복에 운동하는 것이 좋다. 공복 시 저혈당 상태이기 때문에 운동을 하면 탄수화물에서 얻은 혈당을 이용하지 않고 체지방을 에너지원으로 삼아 체중 감량에 효과적이다. 식전에 하는 운동이 식후 운동보다 평균 33% 더 지방을 태운다는 연구

결과도 있다.

식전에 운동을 하면 운동 직후 공복감이 심해져 과식을 할 우려가 있다. 운동 후 1~2시간 지난 뒤 식사를 하면 과식도 피하고 신진대사율과 열량 흡수율이 낮아 살이 덜 찐다.

■ 식후 운동

근육량을 늘리려면 식후 운동이 효과적이다. 탄수화물은 운동에너지로 쓰이는 영양소이다.

몸속 탄수화물이 부족하면 근육의 단백질이 대신 사용되기 때문에 근육이 빠진다. 따라서 운동 전에 단백질과 탄수화물이 풍부한 식사를 해야 근육 손실을 막을 수 있다. 근력 운동을 하면 근육세포가 분해와 생성을 반복하게 되는데 이때 단백질이 근육 생성에 도움을 주기 때문에 운동 전 단백질을 섭취해야 운동 효과가 높아진다.

탄수화물은 잡곡밥·현미밥 등 통곡물 위주로, 단백질은 닭가슴살, 흰살 생선, 달걀 등 열량과 지방이 낮은 식품 위주로 섭취하면 효과가 좋다.

사진=shutterstock

당뇨 있다면 간식 먹기는 이렇게

당뇨가 있는 사람은 간식을 먹을 때도 주의를 해야 한다. 탄수화물과 당분이 많이 든 간식은 혈당을 급상승 시킬 수 있기 때문이다. 하지만 제대로 먹는다면 오히려 간식으로 적정한 혈당을 유지할 수 있다.

건강·의료 매체 '헬스라인'에 따르면 당뇨가 있다면 혈당 수치를 높이는 탄수화물이 많은 간식 대신에 섬유질이 많은 식품을 먹는 게 좋다. 이런 식품에는 콩으로 만든 스낵과 아보카도, 블랙베리 등의 과일이 있다. 섬유질은 소화가 천천히 되기 때문에 공복감을 줄이고 과식을 예방할 수도 있다.

빵, 케이크, 사탕 같이 설탕이 많은 음식은 피하고 되도록 설탕이 적거나 거의 없는 간식을 먹는 게 좋다. 말린 과일을 잘게 저민 것이나 그릭 요거트 등이 대안이 될 수 있다.

삶은 달걀, 각종 견과류, 치즈 등 단백질이 풍부한 간식도 좋다. 단백질은 식사 사이의 공복감을 줄여줄 뿐



만 아니라 체중 감량을 돋고 당뇨에 해로운 간식을 먹고 싶은 욕구를 낮춰주기도 한다.

당뇨가 있다면 어떤 간식이든지 정규 식사량만큼 먹지 않도록 주의하고 소금이 덜 들어간 음식을 먹는 것이 좋다.

사진=shutterstock

나이 들수록 단백질 섭취해야 하는 이유



노년기에 가장 중요한 영양소를 꼽으면 단연 '단백질'이다. 탄수화물, 지방과 함께 3대 필수 영양소인 단백질은 근육의 핵심 성분이다. 나이가 들수록 단백질이 든 음식을 자주 먹지 않고 운동까지 게을리하면 근육은 빠르게 소실된다.

단백질이 부족하면 우리 몸엔 영양 불균형으로 인해 면역력이 떨어질 뿐만 아니라 근육이 줄고 기초대사량이 떨어진다. 기초대사량은 생명 유지에 필요한 최소한의 에너지다. 기초대사량이 높으면 몸을 쓰지 않아도 스스로 소비하는 칼로리가 늘어 살이 덜 찐다.

혈당에도 영향을 준다. 근육이 줄어들면 포도당 소비가 줄어 혈당이 오른다. 단백질로 이뤄진 손톱과 머리카락도 약해진다. 손톱이 약해져 쉽게 갈라지고, 머리카락이 끊어진다.

한국 보건복지부의 '한국인 영양소 섭취 기준'에 따른 단백질 하루 권장량은 50세 이상인 경우 남성은 60g, 여성은 50g이다. 음식 별 단백질 함량은 100g 기준으로 돼지고기 19.8g, 닭고기 23.0g, 멸치 49.7g, 새우 28.2g, 고등어 21.1g, 달걀 12.4g 등이다.

하지만 과잉 섭취는 금물이다. 하버드 T.H. 첸 보건대(Harvard T.H. Chan School of Public Health) 연구팀의 연구에 따르면 일반 성인의 일일 총 에너지섭취량 중 단백질이 20% 이상일 때, 제2형 당뇨가 증가한다.

사진=shutterstock



EXPO LENDING

Gale Financial DBA Expo Lending
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928



Reverse Mortgage • Line of Credit – Low Cost

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program – Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램



Sean Kim

Senior Loan Agent

NMLS #343413 213.591.2535

seanhansu@gmail.com

18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748