

탄산수 마시면 식욕을 자극해 체중 증가



목이 마를 때, 혹은 식사 중에 탄산수를 사립들이 있다. 보통 탄산수의 pH는 3~4로 약산성이다. 탄산수와 같은 산성 음료를 마신다고 해서 몸이 더 산성화되는 것은 아니다. 신장과 폐는 과도한 이산화탄소를 제거하고, 먹거나 마시는 것과 관계없이 혈액을 pH 7.35~7.45의 약알칼리성으로 유지한다. 탄산수가 특별히 건강에 나쁘다는 과학적 증거는 거의 없다. 다만 탄산수를 마실 때 주의할 점이 있다.

■ 복부팽만

탄산수에 들어있는 이산화탄소로 인해 복부팽만 증상이 나타날 수 있다. 이는 특히 과민성대장증후군을 가진 사람에게 큰 불편감을 줄 수 있다.

■ 혈당 증가

탄산수에 들어있는 인공감미료가

소화 건강 및 혈당 수치에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 2014년 네이처지에 발표된 연구에 따르면, 비영양감미료(nonnutritive sweetener)는 장내 마이크로바이옴을 변화시키고 신진대사 및 포도당 반응에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

■ 식욕 자극해 체중 증가

몇몇 연구에 의하면 인공감미료가 들어있는지 여부에 관계없이 탄산수가 체중 증가 및 체질량지수 증가로 이어질 수 있다. 캐나다 의학협회저널에 발표된 메타 분석에 따르면, 비영양감미료가 체중 및 허리둘레 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다. 그 외에도 탄산수가 소위 배고픔 호르몬이라고 불리는 그렐린 분비를 촉진시킨다는 연구 결과가 있다. 이렇게 되면 식욕이 자극되어 살이 찌는 결과로 이어질 수 있다.

■ 치아 부식

매일 많은 양을 마실 경우 치아를 부식시킬 수 있다. 미국 치과협회저널에 발표된 연구에 따르면, 과일주스나 탄산수와 같이 산이 들어있는 음료는 치아의 미네랄을 녹일 수 있다. 신경을 보호하는 에나멜(법랑질) 아래 상아질이 특히 무설탕 탄산수로 인한 부식에 취약하다.

사진=shutterstock

WHO 새 지침 “탄수화물 후엔 식이섬유”

“통곡물 등 빵이나 밥을 먹은 후에는 과일을 먹어라. 지방은 일일 칼로리 30% 이하로 섭취하라.”

세계보건기구(WHO)는 최근 WHO는 식사 영양분의 양보다 질을 내세우며 새 식단 가이드(Dietary guideline)를 발표했다.

WHO는 식이섬유를 함유한 탄수화물의 중요성에 주목했다. 식이섬유가 심혈관을 보호하는 효과가 있으므로 통곡물과 같은 탄수화물을 먹고 과일 및 채소에서 나오는 식이섬유도 섭취할 것을 강조했다.

WHO는 성인의 경우 일일 칼로리의 30% 이하로 지방을 섭취하라고 권고한 바가 있는데, 여전히 이는 유효하다. 하지만 유제품과 지방이 많은 고기에서 소비되는 포화 지방 섭취를 줄일 것을 권장했다. 심장대사 위험인자인 저밀도지단백(LDL)과 인슐린 저항성을 증가시켜 심혈관 질환 발생의 원인이 될 수 있기 때문이다.

패스트푸드, 인스턴트, 과자 등에 함유된 트랜스지방도 좋지 않아 불포화 지방으로 대체할 것을 권고했다. 건강한 불포화 지방 식품의 예시로는 올리브유, 아보카도, 생선, 견과류 등이 있다.

성인은 매일 25g의 섬유질을 섭취해



야하며, 2~5세는 최소 15g, 6~9세는 최소 21g, 10세 이상부터는 25g 이상 기준을 정했다. 또 2~5세는 매일 최소 250g, 6~9세는 350g, 10세 이상부터는 400g 이상의 채소와 과일을 먹도록 권장했다.

■ 아이들에게 '똥똥하다' '비만이다' 표현 자제해야

WHO는 2세 미만의 어린이들이 총 칼로리의 10% 이상을 포화 지방에서 섭취하지 않도록 권장하며, 트랜스 지방산은 1% 이하로 섭취해야 한다고 전했다.

특히 어린이들에게 직접적으로 '똥똥하다', '과체중이다', '비만이다' 라고 말하거나, '가려서 먹어야 한다' 는 등의 말로 지적하지 말 것을 제안했다. 이런 말들은 불안과 섭식 장애를 유발할 수 있어 조심스럽게 접근해야 한다는 것이다.

사진=shutterstock



청국장 명가
구수한 향과 깊은 맛을 느껴보세요

더부러

여름 스페셜
시원한 맛과 고소한 향이 일품인 콩국수!





홍어조림



치킨



골뱅이무침



오징어 철판볶음



천연무침



해물파전

런치 스페셜

12.99 (Weekdays)

비빔국수/졸면/칼국수
수제비/오징어덮밥/청국장
김치 or 해물볶음밥/콩국수
오므라이스/돈까스정식

술과 함께 즐기세요~



더부러 Double O | 909.597.3320
20627 Golden Springs Dr #1K, Diamond Bar, CA 91789