

탄산수 마시면 식욕을 자극해 체중 증가



소화 건강 및 혈당 수치에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 2014년 네이처지에 발표된 연구에 따르면, 비영양 감미료(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 음료가 치아의 미네랄을 녹일 수 있다. 신경을 보호하는 애나멜(법랑질) 아래 상아질이 특히 무설탕 탄산수로 인한 부식에 취약하다.

사진=shutterstock

■ 복부팽만

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

■ 혈당 증가

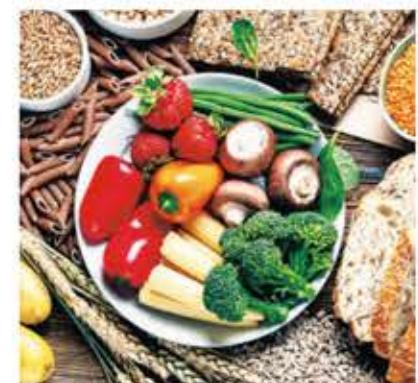
탄산수에 들어있는 인공감미료가

WHO 새 지침 “탄수화물 후엔 식이섬유”

“통곡물 등 빵이나 밥을 먹은 후에는 과일을 먹어야. 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.



아마도, 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 ‘뚱뚱하다’ ‘비만이다’ 표현 자제해야

WHO는 2세 미만의 어린이들이 총 칼로리의 10% 이상을 포화 지방에서 소비되는 포화 지방 섭취를 줄일 것을 권장했다. 심장대사 위험인자인 저밀도 지단백(LDL)과 인슐린 저항성을 증가시켜 심혈관 질환 발생의 원인이 될 수 있기 때문이다.

페스트푸드, 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

사진=shutterstock

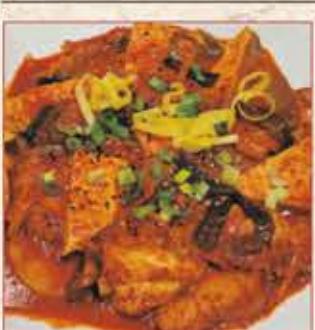
청국장 명가

구수한 향과 깊은 맛을
느껴보세요

더부러

여름 스페셜

시원한 맛과 고소한 향이
일품인 콩국수!



홍어조림



치킨



골뱅이무침



오징어 철판볶음



천엽무침



해물파전

런치 스페셜

12.99 [Weekdays]

비빔국수/쫄면/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