

“저녁 밥 일찍 먹으면 살 빠지고 혈당 조절에 좋아”

건강을 생각한다면 하루 중 이른 시간(오후 5-6시 전)에 저녁 식사까지 끝내는 것이 좋다. 뉴욕대 의대와 랭곤 헬스병원 연구팀에 따르면 하루 중 이른 시간에 더 많은 칼로리를 섭취하는 것이 체중 증가를 억제하고 혈당 변화를 안정시키는데 도움이 될 수 있다.

이 연구는 하루 칼로리 중 대부분을 일찍 섭취하는 것이 혈당 조절을 향상시킬 수 있고 당뇨병 비만이 있는 사람들의 제 2형 당뇨병 진행을 예방하는 데 도움을 줄 수 있다고 시사한다. 이같은 연구 결과는 조기시간제한식이요법(early time-restricted feeding, eTRF) 전략이 체중 감소에 독립적으로 작용한다는 것을 보여준다.

랭곤헬스병원 조앤 브루노 박사는 “이러한 유형의 식사는 혈당에 대한 영향을 통해 당뇨전단계나 비만을 가진 사람들이 제2형 당뇨병으로 진행되는 것을 막을 수 있다.” 고 말했다.

연구팀은 하루 중 첫 8시간만 칼로리를 섭취하는 것을 포함하는 조기시간제한식이요법을 평가했다. 이전 연구들은 이러한 형태의 간헐적 단식이 심장대사 건강과 혈당 수준을 향상시킬 수 있음을 발견했다.

뉴욕대 연구팀은 이같은 개선 효과가 체중 감소 또는 단식 전략과 관련이 있는지를 알아내고자 했다. 이 연구는 체중 감소와 독립적으로 혈당과 염증에 대한 조기 시간제한 식이요법의 효과를 평가한 최초의 연구이다.

연구는 당뇨병과 비만이 있는 10명을 대상으로 조기 시간제한 식이요법(오후 1시 이전에 칼로리 중 80%를 섭취)을 일반적 식사 패턴(오후 4시 이후에 칼로리 중 50% 섭취)과 비교했다.

참여자들은 처음 7일 동안 조기 시간제한 식이요법 또는 일반 식사 그룹으로 무작위로 분류됐다. 이후 다음 7



▲ 조기에 하루의 식사를 끝내면 당뇨병 예방에 도움이 된다. 사진=shutterstock

일 동안 식사 패턴을 바꿔 진행했다. 참여자들은 연구기간 중 혈당 모니터를 착용했다.

수석 저자인 뉴욕대 호세 알레만 교수(내분비, 당뇨병, 대사)는 “단 1주일의 조기시간제한식이요법으로 혈당이 치솟는 시간이 감소했다.”면서 “연구 결과는 하루 중 일찍 대부분의 칼로리를 섭취하면 혈당이 상승하는 시간이 줄어들어 대사 건강이 향상된다는 것을 보여준다.”고 말했다.

연구팀은 참여자들의 체중이 연구 기간 중 안정적인 발견했다. 조기시간제한식이요법 그룹은 일반 식사 그룹에 비해 혈당 변화의 평균 진폭이 감소했고, 높아진 혈당의 지속 시간도 줄었다.

브루노 박사는 “조기시간제한식이요법이 당뇨병 예방에 도움이 되는 식이요법 전략이 될 수 있다.”면서 “이같은 개입의 이점을 이해하기 위한 추가적 연구가 필요하다.”고 말했다.

Laura Hair 플러튼

로라 헤어

30주년 기념

BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
- 남자 헤어컷 \$10^{UP}
- 여자 헤어컷 \$12^{UP}
- 헤어컷 + 컬러 \$20^{UP}
- 헤어컷 + 펌 \$30^{UP}
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{UP}
- 특수펌 \$40^{UP} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!

올리브 스킨케어

더특스 피부관리작은 더테일이론차이를 만듭니다!

Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지

-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623