체중 감량에 좋은 단백질, 얼마나 먹어야 효과 볼까

단백질은 체중 감량을 위한 필수영양소로 꼽힌다. 단백질은 근육 성장을 촉진 하고 포만감을 오랫동안 유지하며 신진 대사를 촉진 할 수 있다. 그러나 무엇이든 너무 많으면 좋지 않다.

단백질은 포만감을 준다. 이를 통해 과식을 막아준다. 또한 적절한 단백질 섭취를 통해 근육량을 유지하면 대사율을 더 높게 유지할 수 있다.

다만 과도하게 섭취하면 부작용이 생긴다. 신체는 근육 합성을 위해 일정량의 단백질만 사용할 수 있으며, 그 이상은 지방으로 저장된다. 과도한 단백질 섭취는 시간이 지남에 따라 신장에 부담을 주고 영양 불균형을 초래할 수 있다.

적절한 단백질 섭취량은 연령, 활동 수준, 전반적인 건강 상태 등의 요인에 따라 사람마다 다르다. 다만 일반적인 권장량은 있다.

일반적으로 성인의 경우 하루 필요한 단백질은 몸무게 1kg 당 0.8g 정도이며, 최대 1kg 당 2g을 넘지 않는 것이 좋다. 한국영양학회는 단백질의 하루 권장 섭취량은 성인을 기준으로 남성은 50~55g, 성인 여성의 경우 45~50g 정도이다.

단백질의 질도 중요하다. 살코기, 생선, 유제품 같은 전체 식품과 렌즈콩, 병아리콩 같은 식물성 식품을 섭취 하는 것이 가장 좋다. 이들 식품은 다양한 필수 아미노산을 제공하기 때문이다.

사진=shutterstock

하루 10분 빠르게 걷기, 하지 관절염 퇴치 효과

무릎이나 엉덩이, 발목, 발 등 하지에 관절염 통증이 있는 사람이 하루에 10분 이하로 빠르게 걷기를 하면 관절염으로 인한 장애 예방에 도움이 되는 것으로 나타났다.

노스웨스턴대학교 의과대학 예방의학과 연구팀은 볼티모어, 피츠버그 등의 도시에 거주하는 노인 1500여명에 대한 건강 자료를 분석했다. 이들은 퇴행성 골관절염으로 인해 하지에 통증과 경직이 있는 사람들로 연구 시작 시점에 장애는 없었다. 연구팀은 대상자들에게 측정 기구를 착용시켜 신체활동의 수준을 모니터링했다.

연구 결과, 1주일에 1시간 정도(하루 10분 이하의 활동량에 해당) 적당하거나 격렬한 정도의 신체활동을 하는 사람들은 관절염으로 인해 장애가 발생할 위험이 감소했다.

이 정도의 신체활동을 한 사람들은 교차로를 너무 느리게 걸어 위험에 처할 가능성도 85% 낮아졌다. 아침에 일어나 화장실을 가거나 샤워를 하는 등 일상생활을 하는데 어려움을 겪을 가능성도 45% 감소했다. 적당하거나 활발한 정도의 대표적인 신체활동은 빠르게 걷기다.

반면에 1주일에 1시간도 활발한 신체활동을 하지 않은 사람들 중 24%는 교차로를 건널 때 너무 느리게 걸어 위험에 처하는 것으로 나타났다. 또 이들 중 23%는 아침에 일어나 일상생활을 하는데 어려움을 겪는 것으로 드러났다.

사진=shutterstock

"생강, 자가면역병 염증 낮춘다"

생강이 류마티스관절염, 루푸스 등 자가면역질환자의 치료에 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

콜로라도대 의대와 미시간대 의대 공동연구팀은 최근 미국임상학회 저널 'JCI 인사이트(JCI Insight)' 에 실린 논문을 통해 생강이 백혈구의 한 유형인 호중구에 영향을 미쳐 자가면역병을 치료하는 데 도움이 될 수 있는 것으로 생쥐 및 인간 실험 결과 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 건강한 18~38세 남녀 9명(평균 연령은 27세, 여성 6명)에게 생강 보충제(하루 20mg의 진저롤)를 7일 동안 매일 섭취하게 했다. 그 결과 호중구 안 특정 화학물질(cAMP) 수치가 높아지고 이 화학물질은 질병과 관련된 자극에 대한 반응으로 호중구 증식을 억누르는 것으로 나타났다.

연구팀은 생강이 자가면역병 치료에 도움이 될 것으로 기대된다며 호중구 과잉 활동성을 보이는 자가면역병, 염증성질환, 코로나19 등 환자를 대상으로 한 추가 연구가 필요하다고 밝혔다.

종전 연구 결과를 보면 뿌리 채소인 생강은 관절염 환자의 등 염증 수치, 당뇨병 환자의 혈당 수치를 낮춰주고 메스꺼움 증상을 누그러뜨리는 데 도움이 된다. 심장병 예방과 체중 감량에도 좋다. 생강의 하루 권장량은 하루 1~3g정도이다. 너무 많이 먹으면 속 쓰림, 설사, 위산 역류 등이 생길 수 있다.

사진=shutterstock