

탄수화물, 꼭 섭취해야 하는 이유



‘저탄수화물’ 다이어트는 계속해서 유행하고 있는 다이어트 방법입니다. 과연 탄수화물의 적정 섭취량은 얼마이며 정말 탄수화물은 다이어트의 적인지 함께 알아보시다.

샤이니의 키는 다이어트를 위해 “1년 동안 탄수화물을 끊었다”라고 밝힌 바 있습니다. 이외에도 이시연, 이세영 등등 다이어트를 위해 탄수화물을 끊은 연예인들이 많습니다. 과연 탄수화물을 일절 섭취하지 않고 다이어트를 해도 건강한 것인지 알아보시다.

탄수화물의 열량은 1g에 4kcal이지만 지방은 1g에 9kcal입니다. 체중을 줄일 때 가장 중요한 것은 **섭취열량과 소비열량의 차이**입니다. 섭취한 열량보다 더 많은 열량을 소비하면 체중이 줄어듭니다. 단순히 수치만 놓고 본다면 지방을 제한하는 것이 탄수화물을 제한하는 것보다 효율적입니다.

그럼에도 ‘저탄고지’와 같은 탄수화물 제한 다이어트 방법이 나오는 이유는 **탄수화물 섭취를 줄여야 간, 내장, 근육에 쌓인 지방이 소비되기 때문**입니다. 탄수화물이 부족하면 우리 몸은 체내 에너지원의 부족으로 인해 미리 저장되어 있던 지방을 대체 에너지로 사용하게 됩니다. 이러한 원리를 활용하여 탄수화물 섭취를 제한하는 식단을 통해 체중 감량에 성공했다고 하는 사람들을 볼 수 있습니다. 또한 탄수화물 내에 당질을 제한해 당뇨병, 고혈압 등 만성 질환과 졸음, 숙취, 수면무호흡증 개선에도 도움이 된다는 연구 결과들이 있습니다.

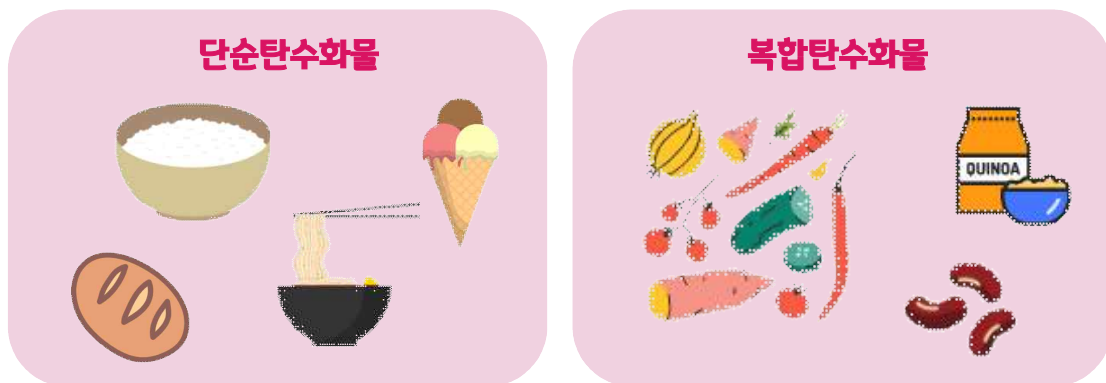
정제된 곡류, 가공식품에 든 나쁜 탄수화물은 최대한 줄이는 게 좋지만, 통곡물에 든 좋은 탄수화물은 챙겨 먹어야 건강에 도움이 됩니다. 성인 기준 하루에 최소 100g 이상의 탄수화물을 섭취해야만 신체기능을 유지할 수 있습니다. 탄수화물을 극도로 제한하면 몸의 근육이 분해되고, 비타민과 미네랄이 부족하여 체중 감량이 더욱 힘들어집니다.

또한, 뇌세포의 경우 에너지원으로 오직 탄수화물만 사용한다는 점에서 혈액 속에 일정 수준 이상의 포도당 농도를 유지하기 위해서라도 탄수화물 섭취는 중요하다는 지적이 있습니다. 혈중 포도당 농도가 지나치게 낮아지면 현기증은 물론 심하면 의식을 잃을 수도 있습니다.

★ 좋은 탄수화물 vs 나쁜 탄수화물

탄수화물은 유제품, 과일, 야채 등의 단순 탄수화물과 곡물, 콩류, 잎이 질긴 채소 등의 복합 탄수화물로 나뉘며 단순 탄수화물의 경우 소화가 빠르게 되는 반면 복합 탄수화물은 오래 지속되는 에너지원입니다. 따라서 두 가지를 균형적으로 섭취해야 하며 빵이나 흰쌀밥보다는 식이섬유가 풍부한 현미밥과 통밀 등 도정하지 않은 곡류를 섭취하는 것이 좋습니다.

이는 같은 양을 먹어도 포만감을 더 느낄 수 있고 소화 속도가 느려 다이어트에 도움을 주기 때문이다.



질 좋은 탄수화물을 구분하는 방법도 있습니다. 혈당지수만 알아도 탄수화물을 건강하게 섭취할 수 있습니다. 혈당지수란 포도당 100g을 섭취했을 때 혈당 상승 속도를 100으로 두고, 각 음식 100g을 섭취했을 때 혈당이 상승하는 속도를 0~100의 값으로 산출합니다. 혈당지수가 낮은 식품은 당질의 흡수 속도가 느려 상대적으로 식후 혈당의 변화가 작아 혈당 조절에 좋습니다. 복합당 함량이 높은 식품(통곡물, 채소 등 자연식품)은 혈당지수가 낮은 '질 좋은 탄수화물'입니다. 반면 혈당지수가 높은 단순당(가공식품) 식품은 '질 나쁜 탄수화물'입니다. 혈당지수를 낮추기 위해서 흰밥보다는 잡곡밥을, 흰 빵보다는 통밀 빵을 섭취하는 것이 좋습니다.

식품별 GI(혈당지수)

● 곡류 빵면

식빵	91	팥밥	77	현미+정백미	65	오트밀	55
바게트빵	93	베이글	75	현미 푸레이크	65	메밀국수	54
정백미	83	콘푸레이크	75	파스타	65	중화면	50
떡	85	라면	73	흰죽	57	보리	50
우동	85	마카로니	71	현미	56	통밀빵	50
롤빵	83	배아미	70	밀가루	55	파스타(전립분)	50
소면	80	크로와상	70	호밀빵	55	현미죽	47

● 육류 어패류

구운 어묵	55	소시지	46	장어구이	43	오징어	40
찐 어묵	51	닭고기	45	대합	43	낙지	40
참치통조림	50	오리고기	45	가리비	42	명란	40
베이컨	49	양고기	45	모시조개	40	대구	40
살라미 소시지	48	굴	45	참치	40	말린 멸치	40
생선경단	47	성게	44	전갱이	40	연어알	40
햄	46	바지락	44	붕장어	40	고등어	40
돼지고기	46	전복	44	새우	40	꽂치	40

● 채소 근채류

감자	90	우엉	45	피망	26	가지	25
당근	80	연근	38	강낭콩	26	양송이	24
산마	75	양파	30	무	26	곤약	24
옥수수	75	토마토	30	죽순	26	샐러리	24
참마	65	송이버섯	29	풋고추	26	무순	24
호박	65	팽이버섯	29	부추	26	양상추	23
토란	64	대파	28	목이버섯	26	청경채	23
밤	60	새송이버섯	28	아스파라거스	25	오이	23
은행	58	표고버섯	28	브로콜리	25	숙주	22
고구마	55	생강	27	숙갓	25	콩나물	22
마늘	49	양배추	26	순무	25	시금치	15

★ 저탄수화물 식이요법을 건강하게 하기 위해서

채소, 과일에도 탄수화물이 들어있기 때문에 완전히 끊는 건 사실상 불가능에 가깝습니다. 보통 크기의 바나나 한 개에는 30g, 작은 크기의 과일에도 평균 15g의 탄수화물이 들어있습니다. 이외에도 요거트 아몬드, 두유, 콩류 등으로 탄수화물을 섭취할 수 있습니다. 대표적인 탄수화물 식품인 빵, 밥, 면 등으로 섭취하기 부담스러울 때는 채소, 과일에 들어있는 탄수화물을 활용하여 하루 100g 이상씩은 꼭 섭취하길 바랍니다.

저탄수화물 식단을 유지하는 사람에게 고강도 운동은 바람직하지 않습니다. 고강도 운동은 근육에 저장된 글루코스로부터 에너지를 끌어 쓰는데 탄수화물을 섭취해야 근육에 글루코스가 저장됩니다. 고강도 운동을 하면 근육량이 지나치게 줄어들면서 신진대사도 더 불어 느려지게 됩니다. 저탄수화물 식이요법에는 강도가 낮은 운동이 더 효과적입니다.

결론은 나쁜 탄수화물과 복합 탄수화물을 똑같이 보면 안 됩니다. 탄수화물을 줄이고 단백질과 지방을 넉넉히 먹는 건 다이어트에 도움이 됩니다. 탄수화물에 큰 거부감을 가진 다이어터들이 많습니다. 그러나 탄수화물은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소로 건강하고 똑똑하게 먹는 방법을 통해 건강을 지키며 체중을 줄여나가 봅시다.