

급하게 먹으면 살이 찌는 이유



우리는 어렸을 때부터 식사 때마다 “천천히 꼭꼭 씹어 먹어”라고 자주 들어왔습니다. 그냥 듣고 넘겼을 잔소리가 이제 와 생각해보니 정말 중요한 식습관 중 하나였습니다. 천천히 식사했을 때 과연 몸에 어떻게 좋은 영향을 끼치는지 함께 알아보시다.

학교나 회사에서 식사하다 보면 쫓기듯 밥을 먹게 되곤 합니다. 후다닥 먹고 조금이라도 쉬는 시간을 더 가지고 싶어하기도 하지만, 주변 사람들의 식사 속도에 맞추다 보면 조바심을 느끼기도 합니다.

우리나라 사람들의 식사 시간은 대부분 짧은 편이긴 합니다. 한 연구 결과에 따르면 식사 시간이 5분 미만은 7%, 5~10분은 44.4%, 10~15분은 36.2%로 나타났습니다. 10명 중 9명꼴로 15분 안에 식사가 끝나는 셈입니다. 음식은 먹으면 최소 15분은 지나야 포만감을 느끼게 됩니다. 지방조직에서 분비되는 렙틴이 이만하면 충분히 먹었다는 신호를 뇌로 보내 배부르다고 느끼게 합니다. 렙틴은 음식을 충분히 씹어 먹을수록 잘 분비되고 그러므로 많이 씹을수록 포만감을 잘 느끼게 됩니다.

식사 시간이 짧다는 것은 음식을 제대로 씹지 않고 삼킨다는 것입니다. 실제로 우리 주변과 유튜브의 먹방하는 사람들을 보면 많은 음식을 한입에 넣어 몇 번 씹지 않고 삼키는 모습을 자주 볼 수 있습니다. 음식물은 20~30회 오래 씹어야 잘게 부서지면서 침 속 소화효소가 골고루 닿을 수 있습니다. 대충 씹은 음식물이 한꺼번에 위로 내려가면 위에 큰 무리가 생기게 됩니다. 음식물이 위에 머무르는 시간이 길어지면 위점막이 위산에 더 많이 노출되며 소화 기능이 저하돼 소화불량, 복통, 속쓰림 등의

증상이 생기고 장기간 이어지는 불량한 식습관으로 인해 위염, 위궤양, 십이지장궤양, 위암 등의 질환이 발생할 위험도 커집니다.

음식을 급하게 먹으면 식후 역류에도 악영향을 미칩니다. 5분 내로 식사했을 때 30분 이내에 식사하는 것보다 더 많은 역류 증상이 나타납니다. 잘 씹지 않고 빨리 음식물을 섭취하면 많은 공기를 음식물과 함께 삼키게 되고 위는 급속도로 팽창하게 됩니다. 이때 위는 압력을 낮추기 위해 공기를 밖으로 내보내는데, 이 과정에서 위산이 함께 역류해 식도 점막을 손상하고 염증을 일으킵니다.

◆ 렙틴 vs 그렐린

식욕은 호르몬 분비에 따라 조절됩니다. 식욕을 억제하는 렙틴 호르몬과 반대로 자극하는 그렐린 호르몬이 대표적입니다. 지방조직에서 분비되는 렙틴은 음식을 충분히 먹었다는 신호를 뇌로 보내 먹는 행동을 멈추게 합니다. 반면 그렐린은 위가 비었을 때 뇌에 공복감을 알리는 역할을 합니다. 렙틴은 식사를 시작한 지 최소 15분이 지나야 분비되며 음식을 천천히 잘게 씹어 먹을수록 잘 분비된다고 합니다. 그런데 식사가 15분이 되기도 전에 끝나면 식욕억제 호르몬이 잘 작용하지 않아 포만감을 덜 느끼게 돼 과식으로 이어지기 쉽다고 합니다. 또한 스트레스를 받거나 잠이 부족하면 그렐린 호르몬의 분비가 증가해 식욕을 왕성하게 합니다.

식사 시간이 5분 이내인 사람은 15분 이상인 사람보다 비만 위험은 3배, 당뇨병은 2배, 고지혈증 위험은 1.8배, 지방간 위험은 23배 높다고 알려져 있습니다.

건강한 식사법 4가지

1. 음식물은 최소 10회 이상! 20~30회 정도 오래씹고 삼키기
2. 급한 음식섭취는 NO! 20분 이상 식사하기
3. 숟가락 대신 젓가락을 이용해 식사하기
4. 음식의 맛을 느끼며 천천히 먹기