



## 저탄수화물, 고단백질 : 저탄고단 식단!

저탄고지(저탄수화물 고지방) 식이요법을 말하는 케토식(keto diet)은 한국에서 나름 인기를 끌고 있었습니다. 하지만 의학계나 영양학계에서는 ‘최악의 식단’이라는 불명예를 받았습니다. 단기간 내 살이 빠질 수는 있으나 장기적인 체중감량 유지가 어려우며, 특히 과도한 지방 섭취로 인한 나쁜 콜레스테롤 증가 등 건강상의 부작용이 우려되었습니다. 최근에는 단백질 열풍에 힘입어 케토식을 밀어내고 ‘저탄고단’ 식단이 유행 중입니다. ‘저탄고단’ 식단의 장점은 무엇이며 올바르게 식사하는 법을 알아보시다.

**저탄고단** 식단은 최근 들어 중요한 영양소로 부상중인 단백질이 추가되면서 보다 건강한 식단으로 주목받고 있습니다. 먼저 탄수화물은 극단적으로 줄이면 집중력 저하나 체력감소 등 여러 가지 부작용등이 나타날 수 있습니다. 극도로 탄수화물을 제한하는 대신 흰밀가루나 설탕 등 정제 탄수화물 섭취를 줄이는 것이 올바르다고 권장합니다.

### 올바른 저탄고단 식단법!

- 과도한 단백질 섭취는 신장에 무리가 될 수 있습니다.

지나친 단백질 섭취는 영양 불균형을 초래할 수 있으며, 특히 콩팥기능이 약화된 경우 더욱 주의해야합니다(특히, 콩팥기능이 좋지 않은 사람은 단백질 보충제를 먹지 않는 것이 좋습니다). 성인의 하루 단백질 권장섭취량은 체중 1kg당 0.8~1.2g 정도입니다.

- 단백질은 세 끼 나눠서 섭취합니다.

단백질 양을 세 끼로 배분하는 문제도 중요합니다. 한국인은 회식이나 과한 저녁식사를 통해 고기 등의 동물성 단백질을 몰아서 먹는 성향이 강합니다. 우리 몸은 한 번에 특정 양의 단백질만을 사용할 수 있으므로, 저녁에 단백질을 많이 먹으면 대개 지방으로 저장됩니다. 즉 단백질이 잘 합성되려면 세 끼에 적절히 나눠서 섭취해야 합니다.

■ 단백질의 종류나 조리법도 중요합니다.

단백질 보충제보다는 살코기, 생선, 두부 등 단백질 급원식품의 섭취가 우선돼야 합니다. 육류의 빈도가 너무 많지 않도록 다른 급원 식품도 충분히 섭취해야 합니다. 고기 조리 시에는 기름기가 적은 부위를 사용하고, 기름과 양념은 적게 넣는 것이 좋습니다. 그리고 충분한 채소를 함께 곁들이는 것이 좋습니다.

■ 정제 탄수화물은 적게, 야채는 그대로 섭취합니다.

흰쌀, 흰빵보다는 잡곡밥, 통곡류, 통밀빵이 좋고 채소를 항상 충분히 먹어야 합니다. 과일이나 채소는 갈아서 먹기보다 그대로 먹는 것이 혈당 관리에 좋습니다.

저탄고단 식단이 생길 수 있는 부작용★

탄수화물은 우리 몸의 가장 기본적인 에너지원이므로, 우리가 움직이려면 반드시 먹어야 하는 필수 영양소입니다. 탄수화물을 제한하는 다이어트가 장기간 지속될 경우 피로감이 몰려오고 회복력이 느려질 수 있습니다. 또한, 탄수화물은 뇌의 핵심 에너지원이기에 섭취량이 부족하면 인지기능 저하, 무기력감, 불안한 정서 등 여러 영향을 미칠 수 있습니다. 탄수화물을 대신해 고기와 같은 동물성 단백질만 섭취한다면 소화불량이나 변비 문제가 발생할 수 있습니다. 특히 기름진 고기의 과다섭취는 더욱 그렇습니다. 건강한 다이어트를 위해 식단의 절반은 과일과 채소로 채우고, 나머지 25%는 단백질, 남은 25%는 통곡물처럼 정제하지 않은 탄수화물로 채워봅시다.

※ 건강한 저탄고단 식단의 예시 ※

