



## 포도당 vs 과당



포도당과 과당 중 몸에 더 안 좋은 당이 있을까요? 포도당과 과당 모두 단맛을 내지만 우리 몸에 끼치는 영향은 다르다고 합니다. 포도당과 과당의 차이에 대해 알아보시다.

**포도당**이란 일반적으로 곡물이나 녹말 채소 등 탄수화물 식품에 많이 들어있습니다. 탄수화물은 우리 몸에서 매우 빠른 속도로 포도당으로 분해된 뒤 소장에 흡수되어 혈당 수치를 높이고, 인슐린의 분비를 촉진합니다.

**과당**은 주로 꿀이나 과일에 들어있는 당류로, 일부는 포도당으로 변하지만 대부분 과당 그대로 간으로 이동해 지방으로 저장됩니다. 이러한 이유로 인슐린을 덜 촉진해 포도당보다 혈당 수치가 천천히 오릅니다. 그로 인해 많은 사람들이 과당이 포도당보다 건강에 더 좋다고 생각하지만, 이는 오해일 수 있습니다.

### 포도당과 과당을 구분하는 방법

씹었을 때 은은한 단맛이 느껴지는 것은 **포도당**

먹은 즉시 단맛이 느껴졌을 때는 **과당**

**포도당**이 들어있는 녹말 식품은 긴 사슬 형태로 되어있기 때문에 먹었을 때 침 속 효소가 녹말을 포도당으로 분해되어야 비로소 단맛이 느껴집니다. 반면, **과당**은 먹은 즉시 단맛이 느껴지는 파인애플, 망고 등 달콤한 열대과일이나 탄산음료, 과자, 케이크, 시럽, 소스 등이 대표적인 고과당 식품입니다.

### 비만의 원인은 과당?

포도당은 혈액을 통해 우리 몸 구석구석을 돌면서 사용됩니다. 과당은 일부는 포도당이 되지만 대부분 간으로 이동한 뒤 알코올과 유사한 대사를 통해 지방으로 저장됩니다. 이러한 특성 때문에 전문가들은 “과당을 많이 섭취하면 지방 대사 기능이 저하될 수 있다”라고 경고합니다. 실제로 미국 캘리포니아 대학교(University of California)에서는 32명의 과체중 성인을 대상으로 포도당과 과당의 지방 대사 차이를 연구했습니다. 참가자들은

두 그룹으로 나누어 한 그룹은 포도당 음료를 다른 그룹은 과당음료를 섭취하게 했습니다. 12주 후 두 그룹 모두 체중이 증가했는데, 포도당 음료를 섭취한 그룹과 달리 과당 음료를 섭취한 그룹에서는 내장지방, 나쁜 콜레스테롤, 중성지방 수치가 증가했으며 간에 지방이 더 많이 쌓였습니다. 아울러 인슐린 저항성도 증가했습니다.

과당이 비만의 주범이 되는 이유는 또 있습니다. 인슐린이 분비되면 우리 몸은 식욕을 억제하고 포만감을 느끼게 하는 호르몬인 렙틴(Leptin) 분비를 촉진시켜 우리 몸에 그만 먹으라는 신호를 보냅니다. 하지만 과당은 포도당과 달리 인슐린의 정상적인 분비를 방해해 렙틴의 분비를 저하시킵니다. 렙틴 분비가 줄어들면 포만감이 잘 느껴지지 않아 자꾸만 먹을 것을 찾게 됩니다.

일반적으로 과당은 과일에 함유되어 있지만, 가공식품에 첨가하기도 하는데, 이때는 액상과당을 주로 사용합니다. 액상과당은 포도당으로 이뤄진 옥수수전분에 인위적으로 과당을 첨가해 만든 것으로, 가격이 저렴해 설탕 대신 각종 가공식품에 쓰입니다. 문제는 액상과당의 55%는 과당, 45%는 포도당으로 구성되어 있어, 혈당 스파이크와 과당 스파이크를 동시에 유발할 수 있습니다.

\*혈당 스파이크: 식사 후 급격하게 나타나는 혈당의 상승. 식사를 한 후 극심한 피로와 졸음으로 힘들거나, 식사하고 얼마 지나지 않아 허기를 느끼는 증상.

### 당섭취 줄이기 위한 노력

포도당, 과당 등 과도한 당류 섭취는 비만을 비롯해 우리 건강을 위협합니다. 평소에 액상과당이 많이 함유되어 있는 달콤한 음료나 아이스크림, 사탕, 과자, 시럽, 소스 등의 가공식품 섭취를 줄이고, 가공식품을 구입할 때는 액상과당이나 고과당콘시럽 혹은 옥수수시럽이라는 단어가 들어있는지 확인하고 섭취하는 것이 좋습니다. 아울러 당도가 높은 과일 역시 과다섭취를 주의해야 합니다.

### 건강한 간식 섭취법

- 입이 심심할 때 견과류 섭취(하루 한줌, 12~14개가량)
- 아이스크림보다 무가당 요거트
- 당도 높은 과일보다는 아삭한 식감의 채소 스틱(당근, 오이, 파프리카 등등) 섭취
- 달콤한 음식을 점점 멀리하여 입맛을 바꿔보기