체중조절(2)

7. 체골을 만드는 나이에 하는 다이어트는 평생 영향을 끼친다

여성의 골 중량은 초경을 막 시작할 무렵, 즉 여성 호르몬의 분비가 왕성한 시기와 거의 비슷한 시기에 급격히 증가한다. 그 후 16~17세 까지는 여성의 일생 가운데 가장 골 중량이 증가하는 시기이다.

이 시기의 골의 축적이 일생 최대 골 중량을 결정짓게 된다. 골다공증을 예방하는 첫 번째 방법은 10대 전반에 골 중량을 높여 몸에 충분한 양을 축적해 두는 것이다. 이 때에 칼슘 등 골 형성에 필요한 영양소가 부족하면 충분히 뼈를 만들 수가 없게 된다.

처음에 다이어트를 시작한 연령이 어리면 어릴수록 골 중량이 적은 사람이 많다는 조사 결과가 있다. 그리고 다이어트의 횟수가 잦을수록 골 중량이 적은 사람이 많은 것으로 나타났다.

젊은 여성의 다이어트는 분명히 골에 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 가장 골 중량을 축적시켜 놓아야 하는 시기에 다이어트로 골에 손상을 주게 되면 나중에 회복할 수 없게 된다.

또한, 칼슘 부족이 뼈에 큰 영향을 끼치는 연령층은 갱년기이다. 갱년기는 폐경에 의하여 골 중량이 급격히 감소하기 시작하는 나이로 여성 호르몬이 격감하는 폐경 후에는 누구나 골량이 줄어든다.

그러나 줄어드는 양상은 개인차가 있어서, 이 시기에 충분한 칼슘을 취하고, 적극적으로 운동하여 뼈에 자극을 주면 서서히 골 중량을 감소시킬 수 있다. 앞에 설명한 이러한 두 연령층에서 잘못된 다이어트를 하면 뼈에도 위험한 것이다.

8. 중년이 되면 조금 통통한 것도 좋은 이 많다

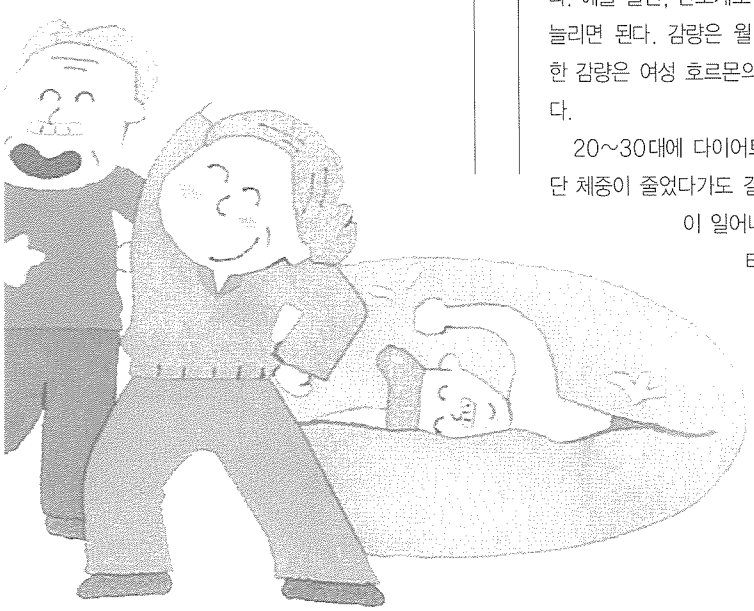
다이어트를 시작할 때, 가장 문제가 되는 이 지방이다. 지방조직은 여성 호르몬이 감면 부신에서 분비되는 스테로이드 호르몬을 성 호르몬으로 바꾸는 기능이 있다. 중년 피하지방이 많은, 풍만한 체격은 여성스럽는 느낌이 든다.

그리고 나이가 들면 잘 넘어지고, 이로 골절 사고도 많아진다. 이러한 경우에 피하이 쿠션의 역할을 하여 골절을 막아 주는도 있다. 갱년기가 되면, 다소의 피하지방은 무 신경 쓰지 않아도 된다. 단, 지방이 너무은 것이 문제이다.

생활 습관병(성인병)의 예방을 위하여, 이 필요한 경우도 있다. 40~50대에 다이어트를 할 때에는 식사량을 제한하기 전에 우선

자기 자신의 식습관을 점검하는 것부터 시작하는 것이 좋다. 이 연령층에 문제가 되는 것은 나쁜 식습관이기 때문이다.

대부분의 주부들이 가족이 먹다 남긴 것을
리기 아까워서 할 수 없이 과식하게 된다. 또
집안일 하면서 간식 등, 대수롭지 않은 약간
칼로리 섭취가 점점 축적되어 비만을 초래하
된다.
또한, 이 시기에 현재 어느 정도의 칼슘을 섭
하고 있는가? 운동은 하고 있는가? 하는 점
직접 골 중량에 영향을 끼친다. 날씬해지고
은 경우에는 식사를 제한하는 것보다는 운동
중심으로 신체 활동을 하면 근육이 증강되
뼈도 튼튼해진다.



9. 골이 아닌 체지방 감소를 할 수 있는 바른 다이어트를 해야 한다.

다이어트의 목적은 체중이 아닌 체 지방 감소에 있다. 단지 체중을 줄이는 다이어트는 골 중량까지 줄이고 마는 결과를 초래한다. 뼈의 건강을 유지하면서도 필요한 다이어트를 하는 비결은, 영양소의 균형을 고려하여 칼슘이 풍부한 식품을 적극적으로 섭취하면서 탄수화물 및 지방으로부터의 칼로리를 줄이는 방법이다.

그리고 칼슘의 효율적인 흡수를 위하여 필요한 비타민 D도 줄이지 않도록 주의해야 한다. 저칼로리면서 칼슘, 비타민 D가 풍부하게 함유된 식품은 멸치이다. 이외에도 두부, 저 지방 우유, 요구르트 등도 칼슘 공급원이 된다.

버섯류는 저칼로리, 비타민 D가 있으므로 다이어트에는 빠질 수 없다. 또한 체 지방을 줄이고 골 중량을 높이는 데는 운동이 꼭 필요하다. 운동량은 평소의 20%정도 더하게 되면 골 중량에 효과가 나타난다. 예를 들면, 만보계로 측정해 볼 때, 5,000보였다면 6,000보까지 늘리면 된다. 감량은 월 1~2kg 정도로 하는 것이 이상적이다. 급격한 감량은 여성 호르몬의 분비를 줄이는 등의 위험을 초래하기 때문이다.

20~30대에 다이어트로 인해 생리 불순이 될 정도는 금물이다. 일단 체중이 줄었다가도 결국은 다시 원상태로 돌아가고 마는 요요 현상이 일어나는 것도 단기간에 급속한 감량을 할 때에 나타나는 특징이다. 아무리 다이어트를 원하더라도 자기 스스로 골다공증을 초래하는 다이어트는 절대로 하지 말아야 한다.