



쌀밥 대신 잡곡밥을 먹어야 한다?

옛말에 ‘밥힘으로 산다’ 는 말이 있다. 밥은 한국인의 주식으로서 없어서는 안 될 보약 같은 존재로 여겨왔다. 탄수화물은 총 섭취열량의 60% 이상을 차지하는 주된 영양소로 1g 당 4kcal의 에너지를 내며 신체활동을 하는데 꼭 필요한 에너지원이다. 요즘은 웰빙(Well-being)문화가 우리사회에 널리 퍼져 있어 쌀밥보다는 잡곡밥을 먹는 집이 많다. 당뇨병에도 흰 쌀밥보다는 잡곡밥이 좋다고 알려져 있어 즐겨먹곤 하는데, 문제는 흰 쌀밥은 해롭지만 잡곡밥은 마음껏 먹어도 괜찮다고 생각하는 당뇨병환자들이 많다는 것이다. 과연 잡곡밥은 양껏 배불리 먹어도 되는 것일까?

사실 잡곡밥 1공기나 흰 쌀밥 1공기의 영양소는 동일하며 같은 열량을 낸다. 그런데 왜 흰 쌀밥보다는 잡곡밥을 먹는 것이 좋을까? 이유는 잡곡밥은 흰 쌀밥보다 섬유소 성분이 2~3배 많이 들어 있기 때문이다. 탄수화물을 섭취하면 단순당의 형태로 소화되어 흡수되는데, 단순당은 소화되는 시간이 짧아 혈당을 빨리 올린다. 잡곡밥에 많이 들어있는 섬유소는 소화 시 장에서 당성분이 흡수되는 것을 지연시켜 혈당이 서서히 오르게 한다. 섬유소로 인해 혈당이 서서히 오르게 되면 식후 인슐린 요구량이 줄어들어 당뇨병환자에게 혈당조절을 원활하게 해준다. 잡곡밥의 섬유소는 혈당조절의 도움 외에도 장에서 콜

레스테롤이 흡수되는 것을 막아 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용을 하기도 한다.

실제 최근 실험에 의해 똑같은 칼로리라도 음식의 종류에 따라 식후 혈당, 혈중 지질 변화에 따라 확연하게 차이가 나는 것으로 밝혀졌다. 고려대 안암병원 조경환 교수팀의 실험에 따르면 열량이 같은 쌀밥·보리밥·자장면·햄버거를 섭취 후 식후 혈당을 비교해본 결과 자장면을 먹은 뒤 혈당이 가장 높게 나왔고 햄버거, 쌀밥, 쌀보리밥 순이었다. 혈당이 가장 높게 오른 짜장면은 4시간이 지나면 혈당수치가 식전 공복혈당보다 낮은 71.8mg/dl 까지 급격하게 내려갔으며, 혈당이 가장 적게 오른 쌀보리밥은 혈당변화가 크지도 않고 오랫동안 일정하게 유지되었다.

조경환 교수는 “자장면·햄버거 등 밀가루로 만든 음식은 단순당으로 구성돼 있는 탓에 식후혈당이 급상승했으며, 이에 따라 혈당을 낮추기 위해 필요 이상으로 많은 인슐린이 분비됐다. 이 때문에 식후 4시간이 지나면 혈당이 푹 떨어지는 패턴을 보였다”고 말했다. 잡곡밥이 일반 쌀밥보다 혈당변화 등에 유의할 뿐이지 양에 상관없이 많이 먹으라는 의미는 아니다. 기왕 먹을 거면 흰쌀밥 보다 잡곡밥을 먹는 게 좋지만 입에 쫄쫄러워 맞지 않는다면 쌀밥과 함께 섬유소가 풍부한 채소를 충분히 먹도록 하자. >