



# 비만을 부르는 달콤한 악마, 당(糖) 단 걸 찾는 당신, 스트레스 해소하려다 비만을 얻는다!

무더운 여름, 뜨거운 태양 아래 서면 시원하고, 달콤한 아이스크림이 유혹의 손길을 뻗어온다. 입 안에서 스르륵 녹아내리는 아이스크림을 한 입 베어 물면, 한 순간 무더위가 싹 잊혀진다. 하지만 아이스크림의 당분은 비만을 부르는 주요 원인 중 하나이다. 달콤한 유혹, 당분이 비만을 부르는 이유와 당(糖)의 유혹을 뿌리치는 방법에 대해서 알아본다. 이이준 박사(뿌리한의원 원장) 최고제비만제로(느낌이 있는 책)



## 중독성이 강한 당(糖)

스트레스를 받으면 초콜릿이나 아이스크림 등 당분 함량이 높은 식품을 먹는 사람들을 주위에서 흔히 볼 수 있다. 지금 당신이 이러하다면 혹시 당 중독은 아닌지 의심해봐야 한다.

당분은 마약처럼 중독성이 있다. 이는 인슐린과 깊은 관계가 있다. 설탕처럼 흡수속도가 빠른 단당류 음식을 섭취하게 되면 몸 안에서는 인슐린이 혈액 중에 떠도는 포도당을 잡기 위해 분비된다. 인슐린은 단당류인 포도당을 잡아다 지방 속에 저장하는 역할을 하기 때문이다. 이렇게 인슐린이 급격히 상승했다 떨어지는 일이 반복되면 어느 순간 혈당이 떨어지는 순간을 참지 못하게 된다. 혈당이 떨어지면 아무 일도 아닌 일에 짜증이 나고, 단 시간에 혈당을 올릴 수 있는 단 음식을 먹어야 기분이 좋아진다. 그래서 스트레스를 받으면 초콜릿과 아이스크림 같은 달콤한 걸 찾게 되는 것이다.



## 비만을 부르는 당(糖)

단당류는 흡수 속도가 빨라 인슐린 분비가 왕성하게 이루어져 살이 쉽게 찌고, 소화·흡수될 때 몸에 필요한 영양소를 소모시킨다. 기본적으로 소화효소가 쓰이고, 그 대사를 돕는 비타민, 무기질도 끌어다 쓴다. 그렇게 되면 영양소가 부족한 상태가 되어 신진대사가 잘 이루어지지 않아 결국 비만의 원인이 된다. 특히



아이스크림을 많이 먹으면 지방을 분해하는 기능을 가진 비타민 B1(티아민)이 부족해진다. 뿐만 아니라 당의 과다한 섭취는 피부 질환, 월경불순, 난소물혹 등 다른 질환의 원인이 될 수도 있다.



### 아이스크림의 단맛을 대체할 수 있는 뿌리웰식

아이스크림의 유해성을 알고 있으면서도 달콤한 유혹에서 벗어나지 못하고 있다면 뿌리웰식이 도움이 될 수 있다. 뿌리웰식은 아이스크림만큼 강한 맛은 아니지만 아이스크림을 대체할 만한 단맛을 가지고 있다. 뿌리웰식의 단맛은 유당과 자일리톨 성분에서 비롯된 것이기 때문에 단당류와 달리 혈당을 올리지 않아 살이 찌우려가 적다.

또한 뿌리웰식은 배고픔을 감소시키고 지방분해를 촉진하며, 당대사를 높이고 배뇨와 이뇨를 촉진하는 가르시니아 캄보지아, 과라나, 식이섬유, 차전자피, L-카르틴, 비타민 C, 비타민 B1, 비타민 B2, 식이섬유 등이 들어 있어 체중감량에 도움이 된다. 이처럼 뿌리웰식에는 아이스크림으로 인해 깨진 영양의 균형을 잡아주고, 필수 영양소를 공급해줄 수 있는 다양한 성분이 들어있다.

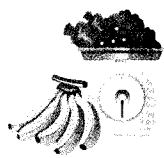


### 당 섭취 욕구를 줄여주는 비타민 B3

비타민 B3는 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 좋은 콜레스테롤인 고밀도 지질단백질(HDL)을 높이는 역할을 하며, 혈관을 확장시키고 혈액의 점도를 낮춤으로써 혈액순환을 돕는다. 또한 비타민 B3는 단 음식을 섭취하고자 하는 욕구를 줄여주기 때문에 당 중독에 빠진 사람들에게 효과적이다. 비타민 B3는 땅콩, 생선, 육류 등에 다량 함유되어 있다.



무더운 여름, 남녀노소를 불문하고 아이스크림을 찾는다. 혀 끝에 감도는 달콤한 맛뿐만 아니라 한순간의 더위를 쫓는데 그만이기 때문이다. 하지만 이 달콤한 맛은 우리 몸을 살찌우는 치명적인 독이다.



### 과일은 살이 안 찐다고?

비타민, 무기질, 섬유질 등 각종 영양소가 풍부하게 들어 있고, 신진대사를 촉진하는 과일은 몸에 좋은 식품이다. 하지만 그렇다고 마음껏 먹어서는 안 된다. 과일에 있는 당은 몸 안에 쉽게 흡수되고, 지방으로 전환되어 쌓이는 단당류의 형태로 존재하기 때문에 많이 먹으면 살이 찐다. 과일은 먹어도 살이 안 찐다는 말은 잘못 알려진 상식이다. 살을 빼기 위해 저녁 식사 대신 과일을 먹다가는 오히려 살이 더 찌 수 있다.

