

Challenge Zone

● 소중한 당신의 체중계
똑똑한 음주, 성공적인
다이어트!

글_어경남
365mc 부산점 대표원장

연말 모임 즐겁게 지혜롭게 슬림하게

각종 연말 모임, 피할 수 없다면 현명하게 즐겨보는 건 어떨까. 다이어트를 위해서는 각종 송년회와 모임 등을 피하는 것이 좋지만 그럴 수 없다면 최대한 다이어트에 도움이 되도록 즐기는 것도 방법이 될 수 있다.

메뉴 선택의 주도권을 잡아라

편한 모임이라면 메뉴를 선정할 때 '다이어트에 유리한 쪽으로' 주도권을 잡는 것도 방법이다. 일단 술은 도수가 낮은 술일수록 다이어트에 유리하다. 도수가 높은 술은 대부분 칼로리가 높고 음식에 대한 자제심을 잃게 만든다. 소주나 위스키보다는 맥주나 와인을, 안주를 고를 때에는 치킨, 삼겹살, 튀김처럼 고열량 음식보다 두부나 묵 요리, 조개탕, 생선회 등을 고르는 것이 낫다.

와인이라고 무조건 안심하지 마라

와인이 대중화되면서 연말에 부담 없이 즐길 수 있는 술로 자리 잡았다. 건강이나 미용에 좋다는 인식까지 생기면서 특히 여성들에게 사랑받고 있다. 그러나 많이 마시면 이 역시 다이어트에 해가 된다.

와인은 1잔(50ml)에 45kcal 정도에 불과하지만 1병(600ml)을 마실 경우 보통 500kcal가 훌쩍 넘는다. 또한 안주로 스테이크, 스파게티를 곁들인다면 이를 다이어트 음식이라고 보기 어렵다. 와인과 궁합이 맞는 안주로 알려진 치즈나 햄도 칼로리나 염분이 의외로 높기 때문에 다이어트에 좋지 않다. 따라서 와인을 마실 경우, 하루에 1잔~4잔 정도가 적당하며 두부나 샐러드류를 안주로 즐기는 것이 좋다.

무의식적으로 먹는 안주를 주의하라

술을 마시면 대부분 과식이나 폭식을 하게 된다. 이는 음주를 하게 되면 평상시와 같은 양을 먹더라도 식욕억제호르몬의 분비가 저하되어 포만감을 느끼지 못하기 때문이다. 기본 안주로 나오는 마카로니, 팝콘, 설탕에 버무린 땅콩 등에 습관적으



메뉴를 선정할 때 '다이어트에 유리한 쪽으로' 와인을 마실 경우, 하루에 1잔~4잔 정도가 적당하며 무의식적으로 기본 안주 등에 계속 손이 간다면, 물이나 얼음 등으로 대신하고, 껌을 씹는 것도 방법이다.

로 손이 가고 있지는 않은지 체크를 해야 한다. 기본 안주는 포만감은 적고 칼로리는 높기 때문에 다이어트의 적이라고 할 수 있다. 무의식적으로 기본 안주 등에 계속 손이 간다면, 물이나 얼음 등으로 대신하고, 껌을 씹는 것도 방법이다.

굳이 소주를 마셔야 한다면 안주로는 두부나 생선회 등을 고르는 것이 낫다. 막걸리를 마실 때 안주로 전을 먹게 된다면 되도록 칼로리가 낮은 호박전 등이 좋으며 당근이나 풋고추 등의 야채를 대신 먹도록 한다.

일반적인 술과 안주의 궁합을 피하라

맥주와 치킨, 소주와 삼겹살, 막걸리에 전 등 일반적인 술과 안주의 궁합은 다이어트에는 좋지 않은 궁합이다. 맥주 500ml 두잔(390kcal)에 치킨 두 조각을 먹으면 800~1000kcal를 넘길 수 있다. 이는 한 끼 식사량보다 많은 칼로리이다. 반면에 맥주 두잔과 과일 한 접시를 먹었을 때는 500kcal~600kcal로 이보다 훨씬 낮다.

숙취해소는 해장국보다 해장차(茶)로

술 마신 다음날 숙취 해소에 가장 좋은 것은 다름 아닌 '차'이다. 녹차나 우롱차는 이뇨작용을 일으켜 소변을 통해 알코올을 배출시키는 데 도움을 주며 구기자차는 콜레스테롤을 낮추고 간에 지방이 쌓이는 것을 억제해 주어 다이어트에 좋다. 특히 유자차는 음주 후 입냄새를 없애주고 비타민 C가 풍부하여 알코올의 배출 속도를 빠르게 도와준다.