



- 소중한 당신의 체중계
끊으면 빠진다

클_이윤미 기자

‘고소’하고 ‘달콤’한 것 대신 ‘이것’을 먹자

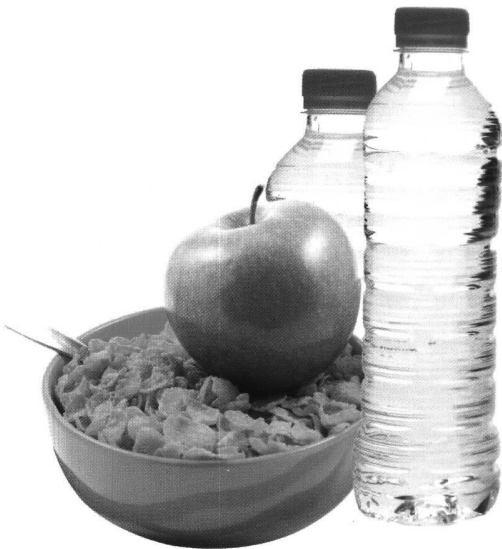
비만을 예방하고 심혈관질환을 예방하기 위해서는 당분과 트랜스지방의 섭취를 줄이는 것이 좋다. 과자나 빵, 각종 달콤한 음료수, 튀긴 음식 등은 눈앞에서 없애버리자. 그러나 달콤하고 고소한 것들의 유혹을 쉽사리 뿌리치기 어렵다. 그렇다면 달콤하고 고소한 것 대신에 ‘이것’을 먹어보자.

식사 후에 사과 식초를 물에 섞어 마시면?

사과는 혈액의 흐름을 도와 피부를 윤기 있게 하고 변비를 예방하며 소화를 돕는 것으로 알려졌다. 칼륨과 펙틴 성분 등이 탁한 수분과 지방을 빼는 데 기여하여, 식초로 만들면 에너지 효율을 더욱 높인다. 식사 후에 사과 식초 한 숟가락을 물에 섞어 마시면 당분 분해 효과를 얻을 수 있다. 식전이라면 사과 식초보다는 사과를 먹어 섬유소를 통해 포만감을 느끼게 하는 방법도 있다.

달콤한 도넛과 슈크림빵 대신 시리얼 먹기

달콤한 링도넛 1개(80g) 329kcal, 부드러운 슈크림빵 1개(80g) 195kcal다. 그러나 이 달콤한 것들의 유혹은 당분 덩어리라는 것이다. 간식을 끊을 수 없다면 이 달콤한 간식을 시리얼로 대체하자. 시리얼은 120~140kcal 정도다. 시리얼은 쌀, 보리, 옥수수, 밀 같은 곡물을 주재료로 만든다. 시리얼은 튀기지 않고 곡물을 찌서 구운 후 철분, 아연, 단백질 등의 영양소를 강화해서 만든다. 다만 설탕 함유는 제품별로 다양하므로 구입 전 알맞게 선택해야 한다. 한편 도넛이나 빵 대신 시리얼을 먹는 것은 당분, 트랜스지방을 줄이는 데 효과적일 수 있으나 식사를 대신하는 것은 건강을 해칠 수 있다.





과일주스가 비만에 더 해롭다

비만 예방을 위해 탄산음료보다 과일주스를 마시는 사람이 많다. 그러나 과일주스 역시 비만에 해롭다. 열량으로만 비교할 때 콜라(200ml)는 80kcal, 토마토주스는(200ml) 26kcal로 과일주스가 적지만, 주스를 만드는 과정에서 과일을 잘 때 당분이 농축되기 때문이다. 실제로 한 잔의 과일주스에는 티스푼 5개 정도의 당분이 들어있으며 이는 탄산음료 한 캔에 들어가는 당분의 3분의 2분량이다. 과일은 갈아서 주스로 먹는 것보다 통째로 먹는 것이 좋다. 과일주스 대신 물로 대신하자. 하루 9컵 이상의 물을 마시는 것이 좋고 날씨가 더울수록 물을 충분히 마셔 수분을 보충해야 한다.

조리법은 튀기기 대신 굽고 찌고

트랜스지방 섭취를 줄이기 위해서는 가능한 기름 사용을 자제하는 것이 좋다. 같은 재료라고 해도 조리법에 따라 열량이 달라진다. 튀기기보다는 데쳐 먹고 튀김이나 구이보다는 찜으로 요리한다. 볶는 요리에는 기름 대신 물이나 다시마 우려낸 물을 사용한다. 꼭 튀김 요리를 해야겠다면 튀김가루나 튀김옷은 가능한 적게 한다.(튀김가루나 튀김옷이 많으면 그만큼 기름을 흡수하는 양이 많아지고 칼로리가 높아진다.) 재료는 큼직하게 채로 썰어 튀긴다.(잘게 썰면 튀김옷의 양이 많아지므로 그만큼 기름을 많이 흡수하게 된다.)



당분과 트랜스지방으로 채워진 음식의 열량은?

출처_하루 1200칼로리 다이어트

- 소보로빵 1개(80g) 300kcal
- 마늘바게트 두 조각(80g) 234kcal
- 와플 1개(90g) 231kcal
- 카스테라 한 조각(100g) 323kcal
- 롤케이크 한 조각(85g) 310kcal
- 크로아상 1개(80g) 344kcal
- 토스트 한 장(100g) 290kcal
- 크림빵 1개(80g) 219kcal
- 감자튀김 1인분(140g) 447kcal
- 닭튀김 한 조각 245kcal
- 맛탕 1인분(140g) 191kcal
- 양념통닭 한 조각 345kcal
- 탕수육 1인분 335kcal
- 핫도그 1인분 242kcal
- 햄버거 1인분 343kcal
- 라면 1인분 446kcal