



단순당, 어디에 숨어 있을까

당은 다른 말로 탄수화물이다. 단백질, 지방과 함께 우리 몸에 꼭 필요한 영양소로 꼽힌다. 가장 중요한 에너지원인 동시에 인체 세포들이 수많은 상호작용을 하는 과정에 센서 역할을 담당한다.

특히 뇌 활동에는 당만 에너지로 쓰인다. 크게 단순당(simple sugar)과 복합당(complex sugar)으로 나뉘는데, 전자는 포도당이나 과당을, 후자는 녹말이나 식이섬유 등을 일컫는다. 단순당의 대표는 설탕이고 복합당의 대표는 밥이다.

과다 섭취하면 비만에 주의산만증상까지

문제는 단순당을 과다 섭취할 때 생긴다. 단순당은 우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 거의 없고 열량만 높기 때문이다. 쓰고 남은 당은 체내에서 지방으로 바뀌어 몸에 저장되면서 비만의 원인이 된다. 당이 체내에 흡수되면 혈당이 오르기 시작하는데, 올라간 혈당을 낮추기 위해 인슐린이 분비된다. 인슐린이 혈당을 낮추면 또 다시 배고픔을 느껴 뭔가를 먹고 싶은 생각이 든다. 이 같은 악순환이 비만을 부르는 것이다.

하버드대 공중위생센터 연구팀은 매년 전 세계 18만3천 명의 죽음이 탄산음료를 비롯해 설탕이 첨가된 주스, 스포츠·에너지 음료 등 가당음료의 섭취와 관련이 깊다는 보고서를 냈다(2012년). 이 보고서에 따르면, 13만3천 명이 당뇨병, 4만4천 명이 심혈관계 질환, 6천 명이 암으로 죽어간다. 당뇨·심장병·암은 '비만사'의 대표 유형이다.

당분을 과다 섭취하면 머리가 나빠진다는 연구 결과도 있다. 지난해 발표된 미국 캘리포니아대학 로스앤젤레스캠퍼스(UCLA) 데이빗게렌의과대 연구진의 연구에 따르면, 고과당 음식을 장기간 계속 섭취하면 두뇌의 학습 및 정보저장 능력이 떨어지게 된다. 이쯤 되면 과다 섭취한 당이 충치를 유발시킨다는 것 정도는 소소한 문제로 치부될 법하다.

단순당 섭취 주범은 인스턴트커피

그렇다면 당을 알맞게 섭취하면 될 일이다. 문제는 당이 어느 식품에나 들어있고, 알

고 먹는 것보다 모르고 먹는 경우가 훨씬 많다는데 있다. 과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등 단맛이 있는 자연식품에도 당이 함유돼 있다. 꿀은 섭취하면 곧바로 간으로 직행해 포도당으로 전환되는, 설탕과 가까운 사촌 같은 단순당이다. 딸기 100g에는 3g, 우유 반 컵에는 4g, 토마토 반쪽에는 5g 남짓한 당이 들어있다.

가공식품으로 가면 문제는 더 심각하다. 가공식품은 단맛을 내기 위해 당을 첨가하므로 예상보다 훨씬 많은 양의 당을 함유하고 있다. 식품의약품안전처 자료에 따르면, 아이스크림 700g 한 통에는 144.6g의 당이 들어있다. 초코파이 1개에는 29.2g, 비스킷 한 조각에도 21.8g의 당이 들어있다. 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 것은 그야말로 당 덩어리인 셈이다. 콜라, 사이다도 마찬가지다.

그렇다면 무가당주스는 안전할까. 무가당주스는 생산과정에서 당(설탕)을 첨가하지 않았다는 뜻이다. 그러나 과일은 그 자체에 당분(과당)을 상당량 함유하고 있으므로 과일을 짠 주스는 이미 당분을 함유하고 있는 셈이다. 무가당주스가 무당주스는 아니라는 점을 알아야 한다.

이들 중 당 섭취량을 높이는 주범은 뭘까. 흔히 과자, 탄산음료 등이 당분 섭취량을 높이는 1등 식품이라고 생각하기 쉽지만, 우리나라 사람들의 당분 섭취량을 높이는 주범은 따로 있다. 지난해 식품의약품안전처의 조사에 따르면 당 섭취를 높이는 주범은 바로 커피였다. 특히 인스턴트커피 한 잔에 함유된 설탕은 6.1g가량. 하루에 두 잔 마실 경우 당을 13g 남짓 먹는 셈이다. 주스 등 당분이 함유된 음료(21%), 과자·빵(16%), 콜라·사이다와 같은 탄산음료(14%) 등이 그 뒤를 이었다.



“ 무가당주스는 안전할까. 무가당주스는 생산과정에서 당(설탕)을 첨가하지 않았다는 뜻이다. 그러나 과일은 그 자체에 당분(과당)을 상당량 함유하고 있으므로 과일을 짠 주스는 이미 당분을 함유하고 있는 셈이다. 무가당주스가 무당주스는 아니라는 점을 알아야 한다 ”

가공식품 당류함량 확인은 필수

현재 우리나라 사람들의 하루 당 섭취량은 WHO 권고량보다 낮다. 식품의약품안전처 조사에 따르면 2010년 우리 국민 1인당 하루 평균 당류 섭취량(과일, 우유 제외)은 WHO 당 섭취 권고량의 59~87%로 낮은 수준이었다. 그러나 2008년 49.9g에서 2010년 61.4g으로 23% 느는 등 당 섭취량이 꾸준히 늘고 있다. 이런 추세라면 당 섭취량이 높은 연령대인 만 12~49세의 경우 5년 내에 WHO 권고량을 초과하게 될 것으로 보인다. 특히 가공식품을 통한 당 섭취량이 2008년 19.3g에서 2010년 27.3g으로 41% 증가한 것은 간과할 수 없는 문제다.

가공식품을 구매할 때는 당류 함량 표시를 확인해 당이 적게 함유된 제품을 선택하는 것이 바람직하다. 단순당의 함량이 높은 설탕, 꿀, 사탕, 초콜릿 등의 섭취를 피하고 식이섬유 등이 많은 복합당질을 섭취한다. 갈증을 해소할 때는 단맛이 나는 음료보다는 생수를 마시는 것이 좋다. 커피나 음료는 시럽이나 설탕을 빼거나 적은 양만 넣어서 마시도록 한다. ☺