



# 단맛을 줄이면 건강이 보인다

식도락이라는 말처럼 먹는 것은 즐거움이다. 하지만 단 음식 중독은 즐거움이라 말하기에는 건강에 큰 악영향을 끼친다. 최근 단맛 중독에 걸린 이들을 쉽게 찾아볼 수 있는데, 이들은 성인병의 위험에도 노출되어 있다. 그런 만큼 단맛에서 벗어나 건강한 입맛을 회복하는 습관을 들이는 것이 중요하다.

글 이용규 기자

## 1 단백질 등 균형 잡힌 식사하기

단맛 중독에서 벗어나기로 마음먹었다면 트립토판을 섭취해보자. 필수아미노산의 하나인 트립토판은 우울증상을 개선하고 기운이 나게 만드는 신경전달물질인 세로토닌의 원료이다. 쉽게 설명하자면 트립토판은 우유, 고기, 생선, 달걀노른자 등 단백질 함유식품에 조금씩 들어 있다. 하지만 단백질 음식만 먹는다고 해서, 트립토판이 저절로 세로토닌이 되는 것은 아니다. 또 하나의 조건은 세로토닌의 생성을 돕는 마그네슘과 비타민 B 등도 함께 섭취해야 하는데 감자와 바나나, 견과류 등이 대표적이다. 매끼 단백질·무기질·비타민 등의 균형을 맞춘 식사를 통해 세로토닌이 충분히 생성될 수 있다면 단맛에 대한 욕구는 서서히 줄어들게 된다. 따라서 단백질과 바나나 등을 같이 넣고 갈아서 만든 단백질 셰이크 등도 단맛 중독을 해소하는 데 도움이 된다.

## 2 아침밥 꼭 먹기

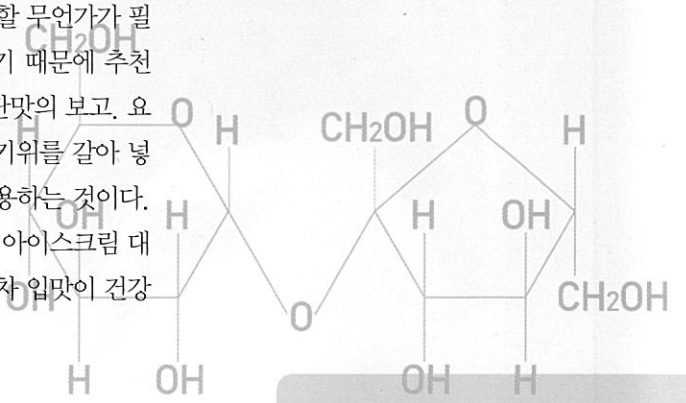
단맛의 중독성을 이해하는 또 하나의 키워드는 엔도르핀이다. 포유류의 뇌에서 추출되는 진통효과를 가진 물질이 엔도르핀인데, 모르핀과 같은 효과를 낸다고 해서 붙여진 이름이다. 단맛은 포만중추를 만족시키는 효과가 있는데, 이 과정에서 스트레



스를 해소하는 엔도르핀이 나온다. 이 또한 단맛의 중독성을 일으키는 중요한 요소다. 바꿔 얘기해서 포만중추를 만족시킬 수 있다면 엔도르핀이 나온다는 말이다. 따라서 매끼 거르지 않고 제대로 식사해서 포만감이 들도록 만드는 것이 필요하다. 현대인들은 특히 아침식사를 거르는 경우가 많은데, 아침식사를 꼬박꼬박 챙겨 먹는 것이 큰 도움이 된다.

### 3 사탕 대신 과일 먹기

단맛을 일순간에 끊기는 어렵다. 따라서 설탕을 통한 단맛을 대체할 무언가가 필요하다. 하지만 아스파탐이나 소르비톨 등 인공감미료는 부작용이 있기 때문에 추천하기 곤란하다. 대신 과일에 주목해야 한다. 잘 알다시피 과일은 천연 단맛의 보고. 요즘 식당에서는 설탕 대신 매실청을 넣는 경우가 많다. 불고기에 배나 키위를 갈아 넣으면 육질이 부드러워지는 효과도 있지만 단맛이 나기 때문에 널리 애용하는 것이다. 이처럼 요리를 만들 때 과일을 활용하는 것은 기본이고, 간식도 과자나 아이스크림 대신 과일로 바꿔보자. 처음에는 단맛이 부족하다고 느낄 수도 있지만 점차 입맛이 건강하게 변해서 적용할 수 있을 것이다.



### 4 차라리 매운 맛으로

심심하고 담백한 식사가 가장 좋다고 하지만, 입맛을 한순간에 바꾸려고 하는 것은 무척 어렵다. 게다가 맛있는 식사로 인한 스트레스는 단맛을 부르는 악순환의 고리를 만들기도 한다. 따라서 다른 방법으로 맛있게 먹어야 하는데 그 대안이 매운 맛이다. 지나치게 매운 맛은 건강에 해를 끼칠 수도 있지만, 적당히 매운 맛은 스트레스 해소, 입맛을 돋우는 효과, 비만을 예방하는 효과가 있다. 단 조심해야 할 것은 이른바 '맛있게 매운맛'이 매운맛과 단맛의 혼합이라는 데 있다. 아주 맵게 한 후 이를 중화시키기 위해 단맛을 넣을 게 아니라, 적당히 맵게 하고 단맛을 대체하는 것이 중요하다. 만약 '맛 맞추기'가 어렵다면 앞선 경우처럼 적당히 매운 맛에 과일을 이용해 중화시키는 것이 좋다.

### 5 건강식 실천

단맛에 중독된 입맛이 바뀌고 있다면 건강식에 도전할 필요가 있다. 흰쌀, 밀가루, 흰설탕 등의 삼백식품 대신 현미밥, 잡곡밥, 호밀빵, 통밀빵, 선식 등을 섭취하는 것이 좋다. 단지 달달한 간식만 먹지 않는다고 해서 단맛 중독에서 벗어날 수 있는 것은 아니다. 식사를 달게 한다면 단맛 중독에서 완전히 벗어났다고 볼 수 없다. 따라서 건강하고 균형 잡힌 식사를 위해서 건강식에 도전할 필요가 있다. 다만 현재 단맛 중독인 상태에서 바로 건강식으로 가면 성공을 거두기 어렵다. 차근차근 계획을 세워 도전하는 것이 필요하다. ㉞

요즘 식당에서는 설탕 대신 매실청을 넣는 경우가 많다. 불고기에 배나 키위를 갈아 넣으면 육질이 부드러워지는 효과도 있지만 단맛이 나기 때문에 널리 애용하는 것이다. 그리고 아이들 간식도 과자나 아이스크림 대신 과일로 바꿔보자.

