



대사증후군, 식습관으로 바꾸다-7가지 식사지침

출처 : 서울 삼성병원

■ 하나. 균형 잡힌 식단으로 규칙적으로 식사합니다.

제한된 하루 섭취 열량을 세 끼로 나누어 가급적 정해진 시간에 먹고, 만약 1일 1200kcal 이하로 열량 섭취를 제한 할 경우 충분한 비타민 및 무기질을 섭취합니다. 식이섬유가 풍부한 전곡류와 양질의 단백질을 제공하는 기름기를 제거한 살코기, 계란, 두부, 콩류, 여러가지 색깔의 채소 등을 매일 골고루 먹어 균형 잡힌 식생활을 유지합니다. 간식으로는 다양한 제철과일과 우유, 두유, 요구르트와 같은 유제품을 섭취합니다.

■ 둘. 고 탄수화물, 고 열량, 고지방 식품을 제한합니다.

흰 쌀밥, 감자, 밀가루 음식 등 고탄수화물 음식은 에너지로 사용된 후 남으면 전부 중성지방으로 바뀌어 체내에 지방으로 축적됩니다. 혈당 및 체중을 조절하고 중성지방 감소를 위해 단순당(설탕, 물엿, 꿀 등)이 들어간 음식보다 잡곡밥과 같은 복합당의 탄수화물을 섭취합니다. 또한 혈청 지질을 개선하기 위해 동물성 지방을 많이 함유하는 쇼트닝, 마가린이 들어있는 음식과 쿠키, 크래커, 도넛, 튀김 등 고열량의 기름진 음식섭취를 줄이도록 노력합니다.

■ 셋. 과식하지 않는 식습관을 생활화 합니다.

음식은 오래 씹는 방법으로 천천히 식사하면서 포만감의 정도를 가늠해보고 과식하지 않도록 주의합니다. 음식은 배식 시 작은 접시에 담아 정해진 자리에 앉아 먹고, 먹는 중에는 TV를 보거나 컴퓨터를 하는 등의 다른 행동과 식사를 함께하지 않고, 먹는 것으로 스트레스를 해소하는 기분전환을 하지 않도록 합니다.

■ 넷. 콜레스테롤과 포화지방의 섭취를 줄입니다.

혈액에 콜레스테롤이 많아지면 심장질환을 유발하고, 육류, 버터, 크림, 치즈 등에 많

이 들어있는 포화지방은 콜레스테롤의 수치를 올리므로 콜레스테롤과 포화지방이 많은 식품 섭취를 줄입니다. 콜레스테롤 함량이 높은 축산물의 내장, 새우, 오징어 같은 식품은 1주일에 1~2번 정도로 섭취 횟수를 조절합니다. 또한 포화지방이 많은 동물성 식품 섭취를 줄이는 대신 혈청 중성지방 농도를 낮추는데 도움이 되는 불포화지방산인 오메가-3 지방산을 권장합니다. 주 2-3회 등푸른 생선과 1일 30g(반주먹 분량) 견과류, 음식 조리 시 자연스럽게 첨가되는 들기름 등으로 충분한 오메가-3 지방산을 섭취하세요.

■ 다섯. 섬유소(잡곡, 채소, 해조류)를 충분히 섭취합니다.

전곡류와 각종 채소, 콩, 해조류 등에 풍부한 섬유질은 소량으로 포만감을 주어 과식을 막으며 변비를 예방합니다. 섬유소 섭취는 지방 섭취를 줄일 수 있게 하여 암 발생의 위험을 낮춰줍니다. 심혈관질환을 예방하고, 탄수화물의 흡수 속도를 늦춰 당뇨를 관리, 예방하는데 도움을 주는 다양한 전곡류와 채소, 해조류를 섭취해 중성지방을 적정수준으로 유지합니다.

■ 여섯. 짠 음식은 멀리하고 싱겁게 먹습니다.

저염식을 하면 혈압이 10mmHg 정도 떨어지고, 다시 염분을 보충하면 5% 정도 혈압이 상승된다는 보고가 있습니다. 이처럼 짜게 먹는 습관은 혈압을 높일 수 있고, 맛을 자극해 열량 섭취가 증가할 수 있기 때문에 소금을 하루에 5g 이내로 섭취하도록 노력하고, 염장식품이나 저장식품, 가공식품을 적게 섭취하는 등 담백하고 싱겁게 먹는 식습관을 들이도록 합니다.

■ 일곱. 적정 음주량을 지키고 과도한 알코올 섭취를 삼갑니다.

술은 지방 연소를 방해하기 때문에 혈중 중성지방의 축적, 그로 인한 체중의 증가를 가져올 수 있습니다. 또한 과도한 음주는 식욕을 저하시키고 영양소의 흡수를 방해하여 영양균형을 무너뜨리고, 공복혈당을 상승시키기도 하고, 인슐린 저항성을 증가시키기 때문에 남성은 1회 섭취 시 주 2잔, 여성은 1잔 이하로 제한합니다.