

## 과체중 여대생들의 포도 식이를 통한 체중조절 효과와 혈액성상의 변화 연구

임민경\*, 박귀선. 동아대학교 생활과학대학 식품영양학과

많은 여학생들이 개인적으로 체중감량을 위해 단편적이고 편한 방법을 택하여 단기간으로 과량을 감량하려는 경향이 있고 그로 인해 거식증, 탐식증 등의 섭식장애가 많아 Yo-Yo증세를 보이는 경우가 많다.

여대생들을 대상으로 보편화된 방법 중의 하나인 One food diet 방법으로 포도 요법을 3일간 실시하여 단기간의 체중 감량효과와 포도식이 시행전, 시행중과 시행 후 한달만에 나타나는 BMI 및 혈청중의 변화를 관찰하였다.

실험 방법은 예비 실험을 실시한 21명의 실험자를 3일동안 포도만을 섭취하게 하고 (1kg/4회/day), 연이어 3일을 조절기간으로 하였다가 한달이 지난후의 상태를 관찰하였다. 일상의 영양소 섭취량은 diet plus(아현정보통신co.) 전산프로그램을 이용하였고, fatness 비만도 측정기를 이용하여 신장, 체중, BMI를 측정하고 Dry chemistry analyzer(Kodak Ektachem DT60 II, Canada)로 혈청중의 Ca, GPT, GOT, Glucose, Cholesterol, Total protein, Triglyceride, Phosphate를 분석하여 비교 하였다.

### 결과는

1. 실험대상자들의 실험실시 기간중의 영양소 섭취량은 일상식때에 비하여 당질과 지방, 단백질이 평균 1/2정도로 감소하였고 Ca, Fe, Vitamin A, Cholesterol, Alcohol은 유의적으로 감소하지 않았다.
2. BMI는 포도요법 실시전에 비하여 실시후, 조절기간후에 정상의 수가 증가 하였다가 그후에는 실시전 보다는 증가 하였으나 실시후 보다는 감소하였다
3. 체중은 포도 요법 실시전에 비하여 실시후 평균 3~4Kg 감량하였으나 조절기간에 1Kg증가 하였으며 그후 1kg 감소된 상태였다
3. 혈청중의 성분은 콜레스테롤치가 포도요법 실시전에 비하여 상승하였다가 조절기간동안 감소하고 그후도 감소된 상태였으며, Ca은 포도요법기간과 조절기간, 그 후에 상승하는 경향이였다.