

肥滿症의 食餌療法



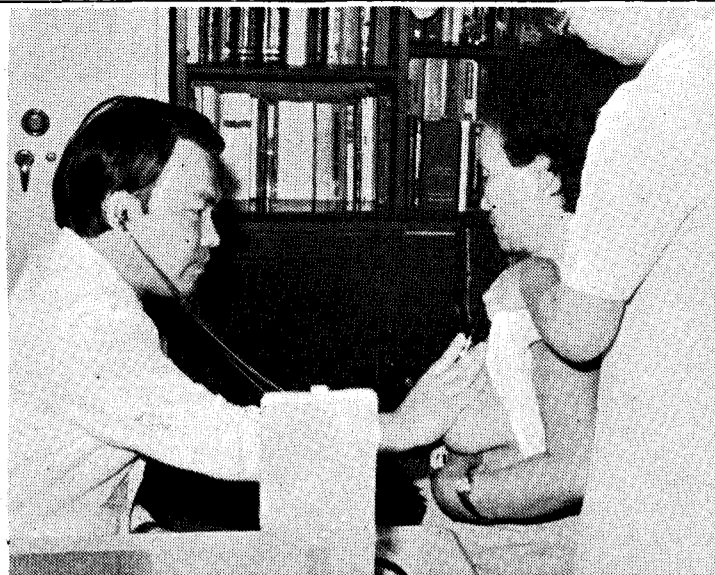
林慶浩
(仁濟醫大 內科교수)

약 100kcal의 열량을 소모한다면 약 2달만 만에 1kg의 몸무게가 감소하는데 이 100kcal의 열량은 당콩 20알, 호두 2알, 약간 큰 사과 1개 등이 해당이 된다. 이렇게 보면 몸무게를 1kg를 줄이는데 별로 힘이 안들 것 같지만 말처럼 그렇게 쉬운 것이 아니다. 날씬한 몸매를 만들기 위해서는 얼마나 그동안 많은 음식을 먹었는가를 생각해 보아야 한다. 식이요법에 사용되는 식사를 저열량식이라고 하는데 여기에서 제한하는 것은 주로 칼로리이고 기타의 영양소도 이것을

어느 경우에 있어서나 급격한 감식보다는 가급적 점차적으로 실시하는 것이 좋다. 보통 1주일에 0.5내지 1kg이하의 체중을 감소하는 것이 적당하다고 하는데 예를 들어 하루에 약 500칼로리의 열량을 감소시키면 1주일에 약 0.5kg의 체중 감소가 있게 된다.

1) 열량의 제한

비만의 식이 요법으로서는 칼로리의 제한이 가장 효과적이다. 섭취하는 칼로리가 제한되면 체내에 저장된 글리코겐이나 지방



경우는 의사지시에 섭취하여야 한다. 보통 단백질은 체중 kg당 0.9내지 1.5그램의 섭취가

2. 동일 열량이라도 하루에 여러번 나누어서 섭취하는 것이 좋으며 저녁은 가볍게 먹는 것이

균형있는 食事로 칼로리制限이 가장 效果的 同一熱量중에서 부피큰 食品選擇도 한方法

필요하는 양의 최소한으로 함유하는 식사로 한다. 어느 정도의 제한 식사를 하느냐 하는 것은 어느 정도의 칼로리제한을 하느냐, 대상환자가 표준 체중에 비해 어느 정도의 비만이냐에 의해 규정된다.

최근 들어 단식이 비만증의 치료로서 잘못 인식되어지고 있는데 단식의 초기에는 24시간내에 2~4kg의 체중감소가 있게 된다. 이것은 물론 나트륨의 배설로 인한 것이며 보통 처음 1~2일 동안 계속된다. 그러나 이것은 우리가 감소시키고자 하는 지방질을 제거한 것이 아니고 물만 빼아 내는 것이기 때문에 어느 정도의 시간이 지나면 곧 다시 회복된다. 또 이런 금식은 통풍이나 대사성산증, 간질의 유발 등을 일으킬 수 있으므로 엄격한 관리하에서 이루어져야 하며 의학을 알지 못하는 일부 비의료인에 의해서 이루어지는 것은 대단히 위험하다.

이 소비되어 결국은 체단백질의 일부가 소비됨으로써 체중이 빠지게 된다. 그러나 실제로 식사를 제한하여 칼로리의 감소를 꾀하는 경우 유의해야 할 사항은 충분한 필수 영양소를 섭취하는 식이요법을 택하여 영양소의 결핍으로 인한 영양장애가 일어나지 않도록 한다. 칼로리를 제한함에 있어서는 주로 당질을 줄이는 것을 기본 방침으로 하며, 당질 식품으로서 열량이 높은 곡류 및 그 가공품, 사탕류, 엿류, 설탕을 넣어서 만든 모든 종류의 과자, 케익, 음료수, 통조림류 등을 억제하여야 한다. 또한 음료로서의 알콜의 경우 1그램당 7칼로리의 높은 열량을 공급하므로 열량제한에 있어서의 알콜은 억제되어야 한다.

2) 단백질

단백질은 허용되는 범위안에서 양질의 것으로 충분히 섭취하여야 한다. 그러나 신장질환의

필요하다.

3) 지방

지방은 위에서 머무르는 시간이 비교적 길기 때문에 어느 정도의 공복감을 억제하는데 효과가 있으므로 이의 제한은 당질만큼 엄격할 필요는 없으나 고지방 식품인 버터, 치즈, 지방이 많은 고기, 유지류와 유지를 사용한 가공품들은 억제하여야 한다.

4) 무기질, 비타민

식사는 적당량 무기질과 비타민을 공급할 수 있어야 한다. 열량은 거의 없고 공복감을 메울 목적으로서는 적당량의 섬유소가 효과적인데, 야채류는 무기질과 비타민을 공급하면서 섬유소가 많아 공복시에는 야채류를 섭취하는 것이 좋다.

5) 섭취방법

1. 규칙적인 식사를 한다.

좋다.

3. 동일 열량중에서 부피가 큰 식품을 선택하도록 한다. 예를 들면 바나나대신 수박이나 토마토를 먹는다.

4. 자극성이 강한 식품은 식욕을 유발하므로 간은 되도록 싱겁게하고 맵거나 짠것을 피하도록 한다.

5. 외식의 경우 기름기가 많은 중국요리 등은 될 수 있으면 피한다.

6. 현저한 공복감이 생기는 경우 만복감을 주는 해초류, 채소나 과일을 먹는다. 같은 영양소를 함유하고 있는 것을 중복해서 섭취하지 않는다.

7. 식품 종류가 되도록 골고루 포함된 것을 선택한다. 예로 비빔밥이 단일 종류로 된 것이 좋다.

면역기능과 효소의 營養寶庫



보사부제 27-2호
권장소비자가격 : 28,000원

맥주효모에 비타민E, C와 메치오닌을 강화시킨 미생물식품



■ 리포마-에이[®]는

면역기능에 특히 중요한 영양소—
특수다당체, 핵산, 비타민 E, C 등이 풍부합니다.

■ 리포마-에이[®]는

인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소—
비타민 B군, 미네랄, 미량원소, 식물성단백질이 풍부합니다.

■ 리포마-에이[®]는

건강유지 및 회복에 있어 지름대역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

제일개신식품 전문생산업체
주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.
서울시 강남구 논현동 163-4
547-7056
TEL 548-3143, 0264

- 서울경기동부총판 295-0928 ● 서울경기서부총판 662-0874 ● 서울경기남부총판 679-8107 ● 서울강남총판 553-1662
- 인천총판(032) 423-1986 ● 부산경남총판(051) 246-7431 ● 대구경북총판(053) 46-5692 ● 광주전남총판(062) 232-5337
- 전북총판(0652) 86-6117 ● 충남북총판(예산)(0458) 2-6656 ● 대전총판(042) 255-0144