

# 살을 빼고 싶은가 그럼 고기를 먹어라

## 美 바이올라인 研 강성종 소장의 “역설적 건강학”

“밥상위에 고기를 올려라” O-157과 리스테리아로 인한 부작용과 비만의 두려움까지 겹쳐 고기 섭취를 기피하고 있는 요즘 고기를 맘껏 먹으면서 얼마든지 날씬한 몸매와 건강을 유지할 수 있다는 주장이 나왔다. 노벨상의 산실인 막스 플랑크 연구소 교수를 지낸 강성종 박사(미국 바이올라인 연구소 소장)는 최근 『당신의 상식 뒤집어야 한다.』(김영사)란 책을 펴내 독특한 건강비법을 소개했다. 그가 제안하는 비만방지법을 알아본다.

- 지방을 빼려면 지방을 먹어야한다.

지방을 섭취하면 탄수화물을 지방으로 전환하는 호르몬인 인슐린이 작용하지 않아 지방이 축적되지 않는다. 대신 지방을 에너지로 방출하는 글루카곤이 활발한 작용을 해 살이 빠진다는 것이다. 살을 빼기 위해서는 우선 인슐린의 양을 줄이는 것이 중요하나 이를 위해서는 탄수화물의 양을 과감이 줄이고 지방질의 섭취를 늘려야 한다.

- 일을 많이 해야한다.

할 일이 없으면 운동을 해서라도 체내의 탄수화물 찌거기를 다 태워 버려야 한다. 이렇게 하면 글루카곤이 작용해 살이 빠지게 된다.

- 식물성 마가린을 피하고 대신 버터를 먹는다.

식물성 마가린은 사실은 식물로 만든 것이 아니고, 자연에 있는 기름이다. 이 마가린은 결과적으로 체중을 증가시키는 작용을 한다.