

고기를 먹으며 ‘살뺀다’

배 안고픈 다이어트

- 쇠고기와 돼지고기를 먹으면서 살을 빼라.

상식적으로 불가능할 것 같은 “고기 다이어트”는 그러나 상당히 효과 있는 것으로 알려졌으며 여중·고생과 젊은 여성들 사이에서 새로운 다이어트법으로 각광을 받고 있다. 밥 대신 고기만 먹으면서 체중 60kg이 넘는 여중생 0양(상명여중)은 20일동안 7kg이나 줄였다. 0양은 요즘 친구들에게 고기 다이어트를 적극 권장하고 있다고 한다. “고기 다이어트”의 비결은 탄수화물을 전혀 섭취하지 않는 것. 대신 고기를 통해 단백질을 충분히 섭취한다. 에너지원인 탄수화물이 없으면 체내에 축적된 지방이 분해되면서 열량을 낸다. 이과정에서 ‘군살’이 빠지게 되는 것이다. 방법은 간단하다. 탄수화물이 들어있는 밥, 국수, 빵, 등을 먹지 않는다. 양파, 당근, 감자, 마늘 등의 야채와 당분이 많은 사과, 바나나등 과일도 피한다. 다만 고기를 먹을 때 레몬주스 정도는 곁들이면 괜찮다. 다이어트 고기는 쇠고기, 돼지고기가 대표적이며 닭고기 등을 먹어도 괜찮다.

- 고기 다이어트로 10일만에 6kg을 감량한 한림대 의대 장우현 학장(67)은 갑작스레 불어난 체중으로 고혈압이 생겨 다이어트를 하게 됐는데 양껏 먹을 수 있어 별 어려움이 없었다며 “1년이 지났지만 다시 체중이 늘지 않았다”고 효과를 소개했다 이 다이어트법은 비만 때문에 생겨난 심장병, 당뇨, 고혈압 등의 치료를 목적으로 미국에서 연구되었고 미국의 의학자 에티켄지가 『환자 1만명을 대상으로 임상실험한 결과 성공했다』고 발표하면서 알려지기 시작한 것이다.

- 이 고기 다이어트는 다시 체중이 원상 복귀되는 “요요현상”이 비교적 덜한 것이 장점이다. 그러나 단기간 다이어트를 실시하고 탄수화물을 섭취하지 않는 것이 중요하다는 점을 잊지 말아야 한다.

*경향신문 97년 8월 21일 게재