

땅콩, 심장질환 약보다 더 좋다 <약만큼 좋은 견과류>

◆심장을 위한 좋은 습관

하루 42g 견과류 먹기 정월대보름 등 연례 행사로 먹거나 술 안주쯤으로만 여기던 견과류가 '리피토'와 같은 전문 고지혈증 치료제만큼 효능이 뛰어나다는 사실을 아는 사람은 많지 않다. 그만큼 견과류는 혈액과 심장 건강에 좋다. 뿐만 아니라 치매 예방, 피부 관리, 다이어트 등에도 좋은 효과가 있다. '심심풀이 땅콩'이 건강을 지켜주는 가장 손쉬운 방법일 수 있다.

◆콜레스테롤과 동맥경화

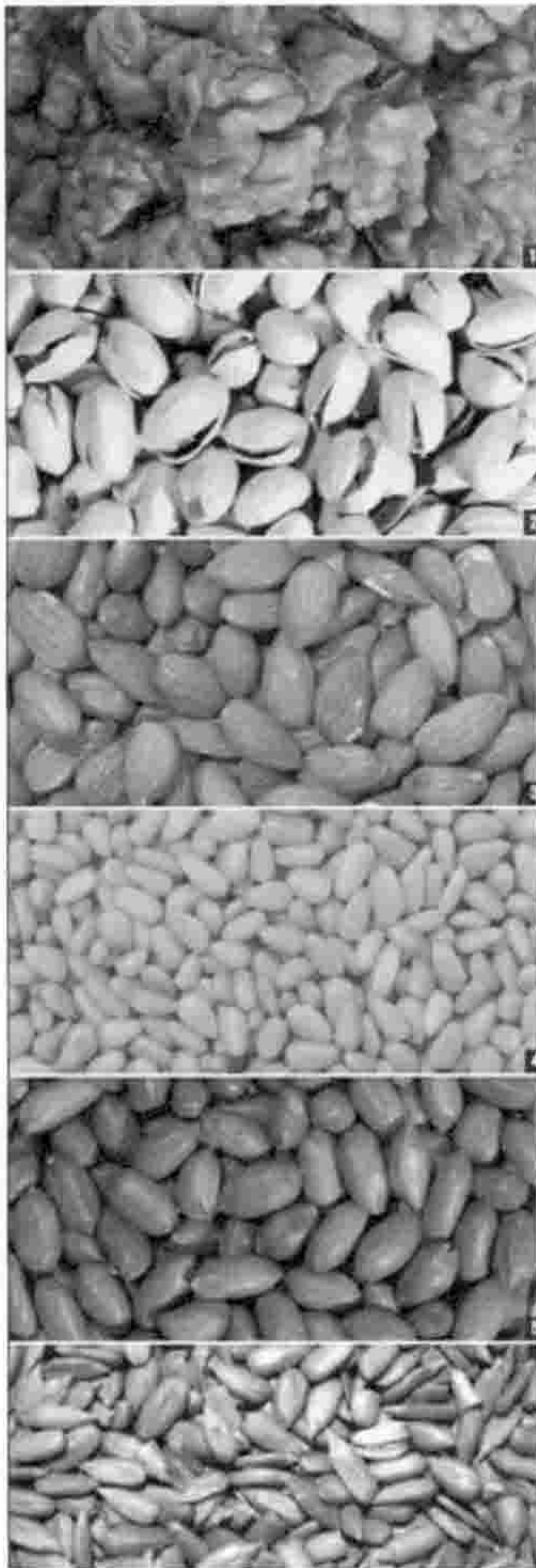
지방이라고 다 같은 지방이 아니다. 육류 등에 포함돼 세포막이나 혈관벽을 딱딱하게 하는 포화지방산과 달리 견과류에 함유된 리놀렌산 같은 불포화지방산은 세포막을 부드럽게 해 세포 내 노폐물이 잘 배출되도록 도와주고 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 막아준다. 이로 인해 고지혈증, 동맥경화증을 예방하고 혈액순환을 원활하게 한다. 견과류는 70%가 불포화지방으로 구성되어 있다. 2003년 미국의학협회지(JAMA)에 발표된 연구결과에 따르면 아몬드와 더불어 콩, 식이섬유, 식물스테롤 등 심장 건강에 좋은 식품들로 식단을 구성했더니 첫 2주간 나쁜 콜레스테롤(LDL)수치가 약 31% 떨어졌다. 연구팀은 "콜레스테롤 수치가 떨어진 폭이 스타틴계 고지혈증 치료제를 복용한 환자와 비슷했다"고 밝혔다

협심증과 심근경색증 미국 심장학회는 1주일에 5번 이상 견과류를 섭취한 사람은 협심증 발병률이 반으로 줄어든다는 연구결과를 토대로 심장병 예방을 위해 매일 약 1.5온스(42g)의 아몬드, 헤이즐넛, 땅콩, 호두, 피칸(pecan)등 견과류를 먹으라고 권고하고 있다. 14년 동안 간호사 8만5000명을 관찰한 하버드의대 연구결과에선 1주일에 5번 이상, 하루 30g의 견과류를 먹은 그룹은 14명이 심장병으로 사망했지만, 그렇지 않은 그룹은 197명이 심장병으로 사망했다.

◆치매

견과류에 함유된 비타민 E와 불포화지방의 일종인 오메가-3 지방은 뇌신경 세포를 발달시키는 영양소다. 2002년 미국의학협회지(JAMA)에 발표된 논문에 따르면 비타민 E가 풍부한 음식을 섭취한 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 알츠하이머병에 걸릴 위험이 최고 70%까지 낮았다. 경희대 동서신의학병원 영양관리센터 이금주 팀장은 "견과류는 노인의 치매예방 뿐만 아니라 아이의 학습능력 향상을 위해서도 많이 추천되는 음식"이라고 말했다

다이어트와 피부미용 견과류에는 육류의 동물성 단백질만큼 아미노산 조성이 좋은 식물성 단백질이 포함되어 있다. 미국 농무부(USDA)에서 발표한 영양표준 데이터를 보면 구운 닭 가슴살 100g에는 단백질 16g



①호두

일종인 오메가-3 지방이 풍부해 뇌의 활동을 돕는다. 비타민 A·B군은 피부 건조를 막아준다

②피스타치오

섬유소가 풍부해 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 불포화지방산과 칼륨, 비타민B, 철 등은 심혈관 질환 예방 효과가 있다. 비타민E와 섬유소가 풍부해 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 뇌 세포 발달에도 좋다. 껍질의 플라보노이드는 항산화 영양소로 노화 방지 효과가 있다

④잣

풍부한 마그네슘이 심장혈관 세포에 칼슘이 지나치게 흘러 들어 심장박동에 이상이 생기는 것을 막아준다. 철분은 빈혈 치료·예방 효과가 있다

⑤땅콩

단백질이 풍부해 근육 형성을 도와주고 올레인산·리놀렌산은 콜레스테롤 수치를 조절해 동맥경화증을 예방해준다

⑥해바라기씨

필수 아미노산이 풍부하다. 토마토의 18배에 이르는 엽산을 함유하고 있으며, 혈액 응고와 동맥경화증 예방에 효과가 있다.

이 함유돼 있는 반면 같은 양의 아몬드에는 단백질 21g에 텀으로 11g의 식이섬유까지 포함되어있다.

숙명여대 식품영양학과 김현숙 교수는 “견과류는 단백질 섭취가 절대적으로 부족한 채식주의자나 다이어트를 하는 사람에게 좋고 지방과 식이섬유로 포만감을 쉽게 느낄 수 있어 다이어트 식품으로 좋다”고 말했다.

또한 호두와 잣 등에 함유돼 있는 비타민 B군과 불포화지방산은 혈액 순환을 원활하게 해 피부 세포를 활성화시킨다. 얼마나, 어떻게 먹어야 하나 견과류 40g은 약

190kcal로 열량이 높은 편이다. 따라서 몸에 좋다고 무조건 많이 먹으면 안 된다.

인제대 식품생명과학부 김정인 교수는 “칼로리가 높기 때문에 견과류를 먹을 땐 다른 음식 섭취를 줄여 전체 칼로리 밸런스를 맞춰야 한다”고 말했다. 김 교수는 “시중에 파는 아몬드나 땅콩 등에 조미료가 첨가된 가공식품은 나트륨 함량이 높고 대체로 열량이 높으니 자연식품 그대로 섭취하거나 잣죽, 깨죽 등으로 만들어 먹으면 좋다”고 말했다.

유산소 운동 다이어트, 최고의 최선의 방법



언제부터인가 살을 빼기 위해서는 무산소 운동이 아닌 유산소 운동을 해야 한다는 것이 다이어트의 기본처럼 여겨지고 있죠. 하지만 그 유산소 운동이라는 것이 어떤 것인지에 대해서는 자세히 아는 분은 많지 않은 것 같은데요. 대체 유산소 운동은 무엇이고 어떤 효과를 가져오는 것일지 알아보자.

◆유산소 운동은

운동을 시작한 후 5분 정도가 되면 산소 요구량과 공급량이 거의 일치하게 되는데, 이 때에 충분한 산소가 공급되면서 산소를 사용해 에너지를 발생하는 운동을 유산소 운동이라고 한다

유산소운동의 경우, 초기 몇 분간은 근육내에 저장된 소량의 ATP와 CrP, 또 글리코겐(Glycogen)을 이용해 에너지를 얻고 그 후에는 혈중 글루코스(Glucose)를 이용하여 에너지를 많이 내게 되고 지속적인 운동을 계속하게 되면 소비열량에서 지방이 차지하는 비율이 점점 높아져서 운동시작 후 30분 정도가 되면 거의 지방이 연소되어서 운동을 위한 에너지를 생성한다.

예를 들어 자전거 운동을 한다고 해서 하체에 축적된 지방만이 쓰이는 것이 아니라 온몸의 지방조직에서 유리지방산이 녹아 나와서 혈액을 타고 운동하는 근육으로 전달되어 연소되는 것이다.

이와 반대로 무산소운동은 근육에 저장되어 있는 글리코겐을 에너지원으로 사용하여 단시간에 큰 힘을 낼 수 있도록 한다.

무산소운동은 근육의 크기와 힘을 향상시키는 효과

가 있으므로 유산소 운동과 무산소 운동을 적절히 반복적으로 하는 것이 가장 이상적인 체중조절 방법이다.

◆유산소 운동으로 살을 빼려면

체내의 지방을 소모하여 날씬한 몸매를 원한다면 스트레칭, 웨이트 트레이닝과 더불어 유산소운동을 하는데 반드시 30분 이상 1시간 정도는 해야 지방을 소모할 수 있다. 유산소운동은 걷기, 뛰기, 수영, 자전거타기, 에어로빅, 댄스 등이 있다.

◆유산소 운동의 원칙

운동 강도 : 조금 숨이 거칠지만 옆사람과 대화는 가능할 정도 (맥박수 110~130회/분)

휴식 시간 : 맥박수가 약 90회/분이 될때까지

운동 시간 : 30 - 40분 운동

빈도 : 건강 유지를 위해서는 주 3회, 체중 조절을 위해서는 주 5~6회 정도

운동 기간 : 3개월 이상 지속해야 운동의 효과를 기대할 수 있다.

◆왜 유산소운동 해야하나?

유산소운동이 아니면 체지방 연소는 불가능하다는 데..

운동을 하면 지방이 사용된다는 말은 익히 들어서 알고 있지만 어떻게 근육이 사용되고 어떤 경로를 통해 지방이 연소되어지는지 이해를 한다면 운동을 더 효과적으로 할 수 있을것이라 생각된다.

운동을 할 때 사용되어지는 근육을 움직이게 하기 위해서 절대적으로 필요한 것이 ATP(아데노신3인산)라는 물질이다. ATP는 근육중에 존재하는 것으로 아데노신이라는 물질과 3인산으로 구성되어있으며,인산 1개가 떨어져나가 ADP(아데노신2인산)로 바뀔 때 에너지가 생기는데 이 에너지로 근육이 움직이게 된다.

그런데 이 ATP는 근육중에 소량밖에 존재하지않는다. 따라서 근육을 지속적으로 움직이게 하도록 하기 위해서는 ADP에 다시 인산을 결합시켜 ATP를 재합성시켜야 한다.

이렇게 하기 위한 한가지 방법이 "ATP-CP"라고 불리는 에너지 공급과정을 거치는 것이다. 변화된 ADP가 CP(크레아틴인산)로 부터 인산을 1개 받으면 ATP으로 재합성이 된다.

그런데 여기서 주목할 점은 CP의 양이 제한되어 있다는 것이다. 보통 10초 정도 밖에 이 과정은 지속되지않는다. 100m 달리기와 같은 운동이 이 에너지 공급과정을 거친다고 할 수 있다.

10초보다 더 긴 운동을 하는 경우 운동에너지는 다른 과정을 거치는데 "유산과정"이라는 것이다.

이 과정 동안에는 글리코젠을 유산으로 분해할 때 생기는 에너지로 ATP를 재합성하게 된다.

근육에 축적되어있는 글리코젠은 CP보다 양이 더 많지만 CP만큼 효율적으로 잘 ATP를 재합성시키지 못한다. 따라서 근육의 파워에 대해서는 ATP-CP과정 보다는 떨어진다.

이 에너지 공급형태는 약40초 정도 지속된다. 400m

달리기를 할 때 이 형태의 에너지 공급과정을 거친다.

그리고 마지막으로 장거리달리기와 같이 장시간 운동을 할 때 사용되어지는 에너지 공급과정이 유산소과정이다. 이때는 지방과 산소를 탄산가스와 물로 변화시킬 때 생기는 에너지로 ATP를 재합성시킨다.

지방량은 충분하기 때문에 장시간 운동을 할 수 있고 단지 재합성되는 양은 적기 때문에 힘, 파워를 발휘할 수 없다. 쉽게 마라톤을 생각하면 된다.

마라톤 운동시 이 에너지 공급과정을 통한다. 즉 앞에서 설명된 경우와 달리 지방이 에너지원으로 사용이 된다는 말이다.

다시 말하면, 근육을 움직이게 하는 에너지 공급형태는 여러 가지가 있지만 지방을 연소시키기 위해서는 꼭 유산소운동을 해야지방이 사용되고 이것이 운동에너지로 사용이 된다. 그래서 체중감량, 다이어트의 지름길은 유산소운동을 하는것이라는 결론이 나온다.

◆왜 20분 이상일까?

유산소운동을 시작하면 운동초기에는 혈액중에 있는 글루코스와 지방을 사용한다. 그리고 시간이 지나면서 근육내의 근글리코젠이나 근중성지방도 분해되어 운동 에너지원으로 사용되는데 이는 운동을 시작한 후 20분이 지나야한다.

이 이후에는 운동을 함으로써 지방세포에 있는 중성지방이 분해되기 시작하고 이 지방산이 근육으로 운반되어진다. 따라서 지방은 유산소운동을 20분 이상 할 때 연소된다고 볼 수 있다.

산소를 지속적으로 공급하면서 실시하는 유산소운동과 달리 100m 달리기와 같이 단기적인 파워를 요구하는 운동을 할 때에는 지방보다는 글루코스가 소비된다. 따라서 유산소운동을 비교적 낮은 강도로 20분 이상 실시하는 것이 지방세포에서 지방을 소비시키기에 완벽한 조건이다.