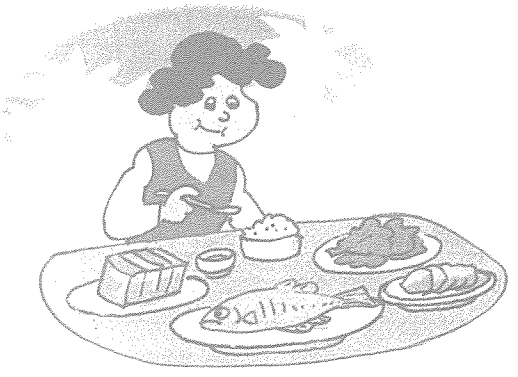
# 다이어트에 좋은 음식(2)

비만을 치료하기 위해서는 우선 섭취 에너지를 줄여야겠지만 무턱대고 단식을 하거나 다이어트를 시도하는 것은 위험하다. 최소한 필요한 에너지를 섭취하되 몸에 쌓인 지방을 분해·배출할 수 있는 식품을 섭취하는 것이 비만치료의 방법이다.

식사는 거르지 않되 한꺼번에 많이 먹지 말고 같은 양이라도 가능한 한 횟수를 늘리고 조금씩 먹도록 한다.

취침 전 2시간 이내에 식사를 하지 말아야 한다. 잠자기 전의 식사는 비만의 원인이다. 2시간 사이에 몸을





움직이면 에너지가 소비되지만 안정을 하고 있으면 체내에 쌓인다.

당질이 많은 식품은 피하되 식물성 섬유를 많이 먹도록 하고, 특히 단백질은 체중 1kg당 1g 정도로 공급해야 한다.

그래서 살코기나 흰살 생선, 채소, 버섯, 해조류 등을 위주로 식사하는 것이 오히려 무턱대고 식사량을 줄이는 것보다 효과적이다.

해조류 중 다시마가 특히 좋다. 칼로리가 거의 없고 각종 미네랄이 풍부한 대표적인 알칼리성 식품이며 신진대사를 활발하게 하고, 칼슘이 풍부해 뼈를 튼튼하게 해주므로 지나친 다이어트로 골다공증을 일으키는 것을 막아줄 수 있다.

다시마를 손바닥 크기 만하게 잘라 물에 불린 후 말려 프라이팬에서 구운 다음 가루를 내어서 1큰술씩, 하루 2회 정도 복용한다. 장도 깨끗해지고 변비도 없어진다.

콩도 좋다. 콩의 종류는 수없이 많은데 그 중 까치콩이 비만에 좋다. 백편두라 불리는 이 콩은 건재 약국에서 구입할 수 있는데, 석가모니가 단식으로 득도한 후 처음 먹은 음식이 까치콩이었다고 하듯이 신경안정제 역할까지 한다. 죽을 쒀서 식사 대용으로도 한다.

두부나 메주콩도 좋다. 두부에는 필수아미노산이 풍부한 단백질과 콜레스테롤을 저하시키는 리놀레산이 들어 있어 좋으며 만복감을 주어 과식을 억제하므로 다이어트에 안성맞춤이다. 특히 두부 반모에는 우유 한 컵과 거의 맞먹는 양의 칼슘이 들어 있어 항 스트레스 작용까지 한다.

메주콩도 비만 해소에 좋다고 했는데, 메주콩을 젖은 행주로 닦아 물기를 없앤 후 율무식초에 담갔다가 10일 후부터 1일 10알씩 공복에 씹어 먹으면 된다. 식초는 식초대로 커피잔 한 잔의 생수에 타서 마신다.

콩의 사포닌은 지방 흡수를 억제하고 지방세포의 크기를 작게 해 주는 효과까지 있다.

또 우유보다는 탈지분유가 살찌지 않으면서 단백질을 섭취하기에 좋다.

열량 공급원에는 탄수화물, 단백질, 지방이 있는데, 그 중에서 단백질은 열량원이면서 신장과 신체조직을 구성해 주는 영양이다.

열량을 제한할 때에는 단백질의 이용효율이 떨어지기 때문에 단백질만은 오히려 충분히 공급해야 한다.

지방은 열량을 많이 내기 때문에 그 양은 제한한다. 가능하면 섭취하지 않는 것이 좋다. 지방중에는 불포화 지방산을 많이 함유하고 있는 식물성 지방이 감량에 도움이 된다. 불포화지방산은 체

지방 대사를 조절하기 때문이다. 단, 기름을 많이 흡수하는 튀김은 피하고 드레싱이나 볶음 정도를 섭취한다.

탄수화물 중에서는 설탕, 꿀, 케익, 비스켓, 아이스크림, 청량음료, 술과 같이 흡수가 빠른 식품은 제한하고, 밥 등 주식류는 무조건 양을 줄이지 말고 자신의 열량에 맞추어 일정량씩 매끼 섭취하도록 한다. 간식은 피하는 것이 좋다.

식물성 섬유에는 당질이나 지방의 흡수를 막는 작용이 있다. 특히 채소, 버섯, 해조류는 식물성 섬유외에 비타민, 무기질이 많은데다가 저칼로리면서 포만감을 주는 음식이므로 많이 먹도록 한다.

### 1. 비만에 좋은 오미두죽

살을 빼려고 아침식사를 거르는 여성들이 생각보다 많다. 그러나 아침을 거른다고 몸무게가 주는 것은 아니다. 혹시 잠깐 살이 빠졌다고 해도 시간이 지나고 나면 체중은 다시 늘고 결국 건강만 나빠지고 만다.

정 살을 빼고 싶다면 오미두죽을 꾸준히 먹으면 효과를 볼 수 있다. 오미두죽은 이름처럼 팥, 콩, 녹두, 땅콩, 율무 이렇게 다섯 가지 곡식을 섞어 다섯 가지 맛이 나도록 끓인 죽이다.

이 곡식들은 모두 사람의 몸을 튼튼하게 하는 작용을 한다. 팥은 이뇨작용이 크며, 콩은 비만증과 고혈압을 예방한다. 녹두는 열과 독을 푸는 작용이 있으며 이뇨작용이 크고, 땅콩은 당뇨병 환자나 비만한 사람의 식사 대용으로 좋다. 율무는 비만증에 좋은 약재로 이뇨작용이 크고, 신경을 안정시키는 역할을 한다.

오미두죽은 물에 하룻밤 불려 낸 다섯 가지 곡식에 닭

의 날갯죽지와 쌀을 넣고 죽이 되도록 끓이다가 조미료로 맛을 내어 먹으면 된다.

### 2. 체중조절에 좋은 두유 수프

콩을 하룻밤 물에 담갔다가 맷돌에 갈아 낸 즙이 두유다. 비만을 막고 체중을 조절하는 데는 이 두유로 끓인 수프가 좋다. 두유에 닭간, 표고버섯, 당근 등을 잘게 썰어 넣고 끓인 다음 조미료와 달걀을 풀어먹으면 훌륭한 두유 수프가 된다.

### 3. 비만증으로 당질과 지방을 줄일 필요가 있을 때는 콩이 좋다. 콩나물, 두부도 좋다.

### 4. 팥 삶은 즙(이뇨 효과가 뛰어나다.)

팥의 가장 큰 약효는 이뇨효과이다. 심장병, 신장병, 각기병 등 부기가 있는 증세에는 안성맞춤이라고 할 수 있다. 또한 피하지방이 쌓이는 것을 막는 비타민 B1을 풍부하게 함유하고 있기 때문에 다이어트 효과도 뛰어나다.

200g의 팥을 하룻밤 물에 담가 두었다가 5컵의 물에 삶은 후 껍질을 걸러서 아침 · 저녁 1/2컵씩 마신다.

### 5. 중국차(지방을 분해시킨다.)

중국요리는 기름기가 많고 칼로리가 높다. 그럼에도 불구하고 중국에 비만인 사람이 적은 것은 중국차가 한몫을 하고 있기 때문이다.

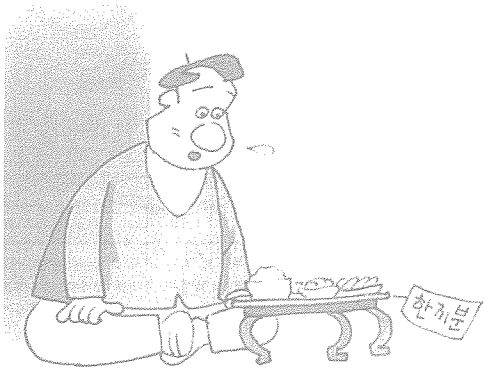
중국차에는 뛰어난 소화작용과 육류나 기름에 함유된 지방을 분해함으로써 배변을 좋아지게 하는 작용이 있으며 또 차에 들어 있는 타닌 성분은 체내의 독소를 내보낸다.

수많은 중국차 중에서 특히 비만을 방지하는 데 효과가 높은 것은 푸알차이다. 그 외에 무기질, 비타민이 균형있게 들어 있는 철관음차도 지방 분해 작용 및 이뇨 작용이 뛰어나다.

### 6. 곤약호도무침(배변을 좋아지게 한다.)

곤약은 97%가 수분이며 나머지는 식물성 섬유이다. 이것은 장을 자극해서 배변을 좋아지게 하고 콜레스테롤을 흡수하는 작용을 한다.

칼로리가 없는 식품이므로 비만 때문에 고민하는 사람




이라면 듬뿍 먹도록 하자. 특히 곤약호도무침이 좋다.



호도에 들어 있는 리놀레산은 피하지방의 대사를 높이며 스태미너를 떨어뜨리지 않고 비만을 방지할 수 있다.

### 7. 동아조림 · 찜(변비가 있는 비만에 좋다.)

중국의 옛 책에 '몸이 마르면서도 건강해지기를 원하는 사람은 동아를 오랜 기간에 걸쳐서 먹으면 좋다.' 라고 쓰여 있는데, 이처럼 동아는 비만에 이상적인 식품으로 이용되어 왔다. 고유의 맛이 없으므로 향이나 맛이 좋은 생선과 채소를 같이 넣고 국물로 맛을 내거나 조림, 국, 찜 등에 넣어 조리한다.

오줌과 변을 모두 순조롭게 내보내는 작용이 있으므로 변비가 있고 비만인 사람에게 권할 만하다. 설사를 자주 하는 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋다.

### 8. 동아를 넣은 율무수프(뛰어난 이뇨 작용, 물살을 빼준다.)

율무는 몸 안의 여분의 수분을 없애주는 이뇨 작용이 뛰어나기 때문에 물살이 찐 사람에게 율무수프를 권한다. 또한, 팥 · 율무죽을 먹어도 효과가 있다. 동아를 넣은 율무수프나 율무차를 마셔도 좋다.

### 9. 사과(변비로 인한 비만을 해소한다.)

사과는 장에 쌓인 숙변이나 체내에 불필요한 수분을 몸 밖으로 배설시켜 비만을 해소해 준다. 특히 장의 연동 작용을 활발하게 해주는 식물섬유가 풍부하게 들어 있어 위장 기능이 약하거나 변비가 심한 사람에게 좋다.

3일 동안 아무 음식도 먹지 말고 사과만 먹는다. 카페인이 든 음료수는 피하고 물은 얼마든지 마셔도 좋다. 3일째 되는 날 올리브 기름 1~2큰술을 먹으면 위장도 깨끗해지고 몸도 가뿐해 진다.

### 10. 명아주잎 달인 물(콜레스테롤을 억제, 비만을 예방한다.)

길가나 빈 터에서 자라는 명아주에는 콜레스테롤을 억제하는 성분이 있다. 여름에 따서 말린 어린 명아주잎 15g을 잘게 썰어 3컵의 물을 붓고 양이 절반으로 될 때까지 달여 체에 거른 후 하루 3회로 나누어 마시면 콜레스테롤을 억제해 비만을 예방할 수 있다.

### 11. 메주콩조림(체내 콜레스테롤을 분해시킨다.)

메주콩에 풍부하게 들어 있는 리놀레산이나 레시틴은 콜레스테롤을 분해하는 작용을 한다. 또, 사포닌은 지방 흡수를 억제하고 지방 세포의 크기를 작게 해주는 효과가 있다.

건강에 무리 없이 살을 빼기 위해서는 단백질은 충분히 공급해 주어야 한다. 그 점에서 메주콩은 질좋은 단백질이 풍부한데다가 지질이나 비타민도 많이 들어 있어 동물성 단백질에 뒤떨어지지 않는다.

메주콩을 잘 씻은 다음 1시간 정도 찬물에 담가 두었다가 진간장을 넣어 조린다. 현미밥이나 잡곡밥에 반찬으로 곁들이면 더욱 이상적.

메주콩은 된장을 만들기 위한 메주를 만들 때 사용되는 식품이다. 그러므로 메주콩을 이용해 콩조림을 만들어 먹어도 좋고 된장이나 청국장찌개를 끓여 자주 먹는 것도 좋은 방법이다.