

Challenge Zone



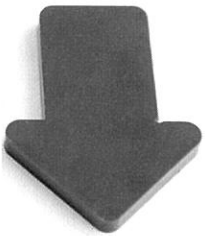
● 소중한 당신의 체중계
되돌아오는 것을 막자

글_이윤미 기자
도움말_(여우들의 S라인 시크
릿 노하우)

요요현상 부르는 원푸드 다이어트 이제는 그만



비정상적인 다이어트야말로 우리 몸을 망가뜨리는 지름길이 아닐 수 없다. 단기간 감량으로 다이어트를 하는 사람이라면 한번쯤 계획해봤을 원푸드 다이어트, 왜 우리 몸에 치명적인 걸까? 그리고 요요 현상은 왜 오는 것일까?



단기간에 살빠지는 원푸드 다이어트가 궁금하다

바나나, 토마토, 두부, 고구마 등 이 음식들이 바로 원푸드 다이어트(One food diet)의 단골 메뉴다. 원푸드 다이어트는 이름처럼 일정 기간 동안 한 가지 식품만을 섭취하는 식이요법으로 한 가지 식품으로 전체 식사량의 70% 이상 섭취하는 것을 말한다. 보통 짧게는 2~3일, 길게는 1~2주 또는 그 이상 한 가지 식품만 먹어야 한다.

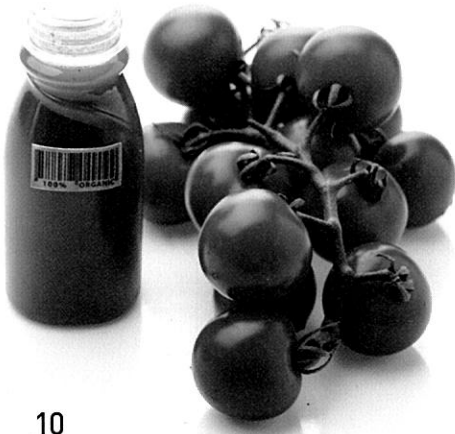


단골 메뉴 바나나, 토마토, 두부, 녹차의 허와 실

원푸드 다이어트는 다이어트를 하는 사람에게 마지막 희망일 수 있다. 그러나 원푸드 다이어트는 부작용이 많다. 원푸드 다이어트는 실제적으로 단기적으로 봤을 때 효과가 있다. 그래서 '일주일 만에 5kg이 빠졌다.', '한 달 만에 10kg을 감량했다.'라는 말도 사실이다. 그러나 원푸드 다이어트의 허와 실을 알아야 한다.

변비를 불러오는 바나나 다이어트

바나나는 탄수화물, 비타민, 미네랄, 섬유소 등은 풍부한 반면, 지방과 콜레스테롤은 거의 없어 면역력 증가와 다이어트 등에 효과적일 수 있다. 그러나 위나 장에 축적되어 변비나 대사 이상을 일으킬 수 있다.





영양결핍 초래하는 토마토 다이어트

토마토는 대표적인 저칼로리 식품이다. 비타민도 풍부하고 미네랄도 함유하고 있어 다이어트로 인해 지칠어지기 쉬운 피부까지 관리하기 좋은 다이어트 식품으로 인기가 많다. 하지만 기본영양소인 탄수화물, 단백질, 지방 등이 턱없이 부족하여 기초체력도 유지할 수 없다. 일상생활이 불가능할 정도로 기력이 떨어지고 심각한 영양결핍을 초래할 수 있다.

체질적인 문제 부르는 두부 다이어트

두부는 원푸드 다이어트로 사랑받고 있는 식품이다. 다른 식품에 비해 저칼로리, 고단백질 식품이고 칼슘과 미네랄도 풍부하여 비교적 안정적인 다이어트 재료에 속한다. 하지만 동물성 아미노산 및 식이섬유의 함량이 낮아 다른 채소를 충분히 섭취하지 않으면 변비나 체질적인 문제가 생길 수 있다.

골다공증 위험 부르는 녹차 다이어트

녹차를 원 푸드 다이어트의 재료로 선택하는 사람도 있다. 다이어트 재료로 녹차가 활용되는 것은 지방분해 효과가 있다고 알려진 녹차 속 '카테킨'이라는 성분 때문이다. 하지만 이 성분에는 칼슘 흡수를 방해하는 작용도 있기 때문에 지나치게 섭취할 경우 골다공증의 위험이 있다.

근육량이 줄어 다시 되돌아 오는 체중

원푸드 다이어트의 함정은 분명 존재한다. 체중을 단기간에 감량하지만 제지방 성분이 빠져, 시간이 지날수록 지방이 아니라 근육량이 줄어 점점 기초 대사량이 감소하기 때문이다. 그래서 겉으로 보기에 살이 빠지지만 정작 체지방량은 부쩍 늘어난다. 극단적인 경우지만 이런 상태가 계속되면 얼굴과 팔, 다리는 해쓱해지지만 쌓인 체지방으로 배는 볼록해지기도 한다. 원푸드 다이어트는 요요현상을 부르는 다이어트 방법이다. 그러므로 단기간에 살을 빼야 하는 중요한 일이 있을 때를 제외하고 절대 시도하지 말자.

원 푸드 다이어트 단골메뉴 칼로리

- 자몽_ 50kcal(중간 것 1/2개)
- 바나나_ 50kcal(중간 것 1/2개)
- 수박_ 50kcal(중간 것 1 조각)
- 단호박_ 20kcal(40g)
- 두부_ 75kcal(1/5모)