

무조건 굶으면 살이 빠질까?

세상에서 가장 치사한 것은 '줬다가 빼앗는 것'이다. 굶는 방법으로 다이어트를 결심하고 있는가? 그것은 내 몸에 에너지를 줬다가 빼앗는 치사한 방법일 뿐이다. 살을 빼고 싶다면 내 몸에 일정하게 에너지를 공급하자.



굶으면 지방이 아니라 에너지가 빠진다

만약 다이어트를 결심하고 하루를 굶는다면 당장 1~2kg은 감량할 수 있다. 그러나 거기서 끝. 다시 두세 끼를 먹으면 체중은 원상태로 바로 회복되고 최악의 경우 이전보다 체중이 더 나가게 되는 경우도 있다. 왜 그럴까?

사람이 굶으면 '수분 고갈→체내 포도당 고갈→단백질이나 지방 대사' 순서를 거쳐 체중이 감량되는데 굶는 다이어트는 수분 고갈과 글리코겐 부족을 일으키긴 하지만 지방대사는 아예 시도조차 못하기 때문이다. 즉, 굶는 다이어트는 수분과 포도당의 고갈 때문에 일시적으로 체중이 줄어든 것일 뿐, 식사를 하면 금세 회복된다.

굶는 다이어트를 하면 지방대사가 당장 이루어지는 것이 아니라 최소 3~5일이 지나야 에너지로 대사된다. 그런데 문제는 이 지방이 대사되면서 자신뿐만 아니라 제지방(지방을 제외한 생명유지에 필요한 영양분)까지 같이 태워버린다는 것. 만약 굶어서 10kg을 감량했다면 그 중 5kg은 지방이고 나머지 5kg은 몸속의 소중한 생명유지 성분까지 제거된 것으로 빈대 잡으려다 초가삼간 태운 꼴이다.

'세 끼를 규칙적으로'

가장 좋은 다이어트는 세 끼를 배부르지 않게 적당량을 먹는 것이다. 세 끼를 잘 챙겨 먹으면 굶는 다이어트와 달리 우리 몸은 정반대의 명령을 내린다. 에너지가 충분히 공급되니 기초대사량을 올려도 된다고 지시를 내리는 것이다. 물론 과도한 영양섭취는 안 되지만 인간은 1일 총 필요열량을 3회에 걸쳐 나누어 공급하는 시스템을 수천 년에 걸쳐 만들어 온 만큼 굶지 않고 3회에 걸쳐 음식을 섭취하는 것이 가장 이상적인 다이어트 방법인 것.

가장 좋은 방법은 적당히 먹고 운동을 통해 에너지저장형인 몸을 에너지소모형으로 전환시키는 것이다. 이제부터 굶지 말자.

