

**From:** kimbyung

**Sent:** Saturday, September 26, 2009 10:41 AM

**Subject:** FW: **비만, 적게 먹고 포만감 느끼는 5 가지 방법**

✧ **비만, 적게 먹고 포만감 느끼는 5 가지 방법** ✧



“살을 빼려면 적게 먹어라.” 누구나 알고 있는 사실입니다. 하지만 먹는 양을 줄이고 운동을 늘리면 식욕은 더 늘어나기 마련이지요. “저녁 한끼만 안 먹어도 살이 빠진다”는 말에 꼭 참다가 밤 12 시가 넘어 라면을 끓여 먹는다면? 오히려 살은 더 찌고 맙니다. 배고픔을 참으면 과식이나 폭식으로 이어지는 경우도 많지요. 적게 먹고도 포만감을 느끼려면 어떻게 해야 할까요? 여기 5 가지 비결이 있습니다.

**첫째, 양은 많고 열량 적은 음식으로 배를 채워라.**

햄버거, 감자튀김에 콜라가 곁들여진 세트메뉴와 채소가 풍성한 비빔밥 중 어떤 것을 고르시겠습니까? 어느 쪽을 먹어도 포만감은 느껴집니다. 하지만 섭취 칼로리는 햄버거 세트가 두 배나 많습니다. 바로 칼로리 밀도가 다르기 때문입니다. 식이섬유가 풍부한 채소류는 칼로리밀도가 낮은 반면 지방이나 당이 많이 포함된 음식은 칼로리밀도가 높습니다. 즉 부피는 크지만 칼로리가 낮은 음식을 먹으면 포만감을 충분히 느끼면서도 섭취되는 칼로리를 낮출 수 있습니다.



### **둘째, 주로 단백질을 먹어라.**

콩, 두부, 계란 흰자, 생선, 해산물, 닭 가슴살과 같이 포화지방이 적고 단백질이 풍부한 음식은 적게 먹어도 포만감을 느낄 수 있습니다.

특히 단백질을 위주로 한 식단은 포만감이 오래 유지되어 다음 끼니의 과식이나

폭식을 예방하는 데 효과적입니다.

### **셋째, 하루에 네 끼 먹어라.**

우리 몸은 아침식사를 하고 나면 4 시간마다 '배고프다'는 신호를 보냅니다.

이 신호에 맞추어 음식을 먹으면 포만감이 쉽게 느껴집니다. 즉 점심과 저녁 사이인

오후 3~4 시쯤 간식을 먹는 것이 다이어트에 도움이 됩니다. 단, 간식을 선택할

때는 주의가 필요합니다. 초콜릿, 과자, 빵은 피하고 저지방우유나 두유 한 잔에

오메가-3 지방산이 풍부한 호두를 한 줌 곁들여보세요. 체중 조절뿐 아니라

건강도 챙길 수 있어 일석이조입니다.

### **넷째, 물을 수시로 마셔라.**

몸에 좋은 식이성유는 물을 많이 마셔야 그 효과를 충분히 낼 수 있습니다.

식사시간이 아닌데도 허기를 느낀다면 물 한 컵을 마셔 보세요. '배고픔 신호'가

잠잠해질 겁니다. 이렇듯 물을 마시는 습관은 허기를 다스리고 식욕을

조절하는 데 도움이 됩니다.

### **다섯째, 천천히 먹어라.**

'배부르다'는 신호는 음식을 먹은 후 30 분은 지나야 뇌에 도달합니다.

때문에 빨리 먹는 습관은 과식을 부르지요. 음식은 최대한 많이 씹고 입안에

음식이 있는 동안에는 수저를 내려놓는 습관을 들여보세요. 천천히 음식의 맛을

음미하면서 식사를 하고 허기가 가셨을 때 식사를 멈추면 과식을 막을 수 있습니다.

**글** : 박용우 | 서울대 의대 졸업. 고려대 대학원(의학박사),  
서울대병원 가정의학과 전임의, 성균관의대 외래교수, 현  
대한비만체형학회 고문, 박용우 리셋클리닉 원장