뚱보가 청량음료를 많이 마시면?

설탕 청량음료가 체중증가 원인 작용 … 인공감미료는 괜찮아

가당(설탕)을 첨가한 청량음료는 체중을 증가시키는 반면 인공감미료가 첨가된 음료는 체중을 줄이는데 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

덴마크 왕립 수의학-농업대학의 영양학 교수 아르네 아스트루프 박사는 미국의 영양학 전문지 <임상영양학 저널> 최신호 인터넷판에 발표된 연구보고서에서 41명의 과체중 중년남녀를 대상으로 실시한 임상실험을 실시했다.

한 그룹에게는 각각 평소 먹는 식사 외에 설탕 또는 인공감미료가 첨가된 청량음료를 하루 1리터씩 10주 동안 마시게 하고 체중을 측정했다. 그 결과 설탕그룹은 체중이 평균 3파운드(1.35kg) 늘어난 반면 인공감미료그룹은 평균 2파운드(0.9kg) 줄어든 것으로 나타났다.

아스트루프 박사는 청량음료가 체중에 영향을 미친다는 사실에 자신도 놀랐다고 강조했다.

아스트루프 박사는 우리의 몸은 배가 부르면 뇌에 신호를 보내 칼로리 섭취량을 조절한다고 밝히고, 그러나 청량음료는 위를 그대로 통과해 소장(小腸)으로 들어가기 때문에 만복감을 느끼지 못하고 필요이상 더 먹고 마시게 되는 것 같다고 설명했다.

이에 대해 미국 워싱턴대학 영양학 과장 코니 디크먼 박사는 실험기간이 10주 밖에 안되고 실험대상 인원도 40명 남짓으로 얼마 안되지만 가당 청량음료에 대한 우려가 있어온 만큼 매우 중요한 결과로 생각된다고 논평했다.

디크먼 박사는 위(胃)가 뇌에 배가 찼다는 신호를 보내는데는 약 20분이 걸린다고 밝히고 따라서 칼로리 섭취를 조절하려면 섭취에 시간이 오래 걸리는 식품을 택해 위가 만복감을 느끼도록 하는 것이 중요하다고 주장했다.

<Chemical Daily News 2002/10/08>