

Q: 체중 감량 시 감자 섭취를 피해야 하나요?

A: 아닙니다. 최근 연구에 따르면 감자를 섭취해도 체중이 감소하는 것을 확인할 수 있습니다.

FACTS

건강한 방식으로 감자를 섭취하는 경우 체중 증가엔 아무런 영향을 끼치지 않습니다.

- The Journal of the American College of Nutrition 연구는 감자를 섭취했을 경우에도 체중이 감소되는 것을 밝혀냈습니다.¹
- 캘리포니아대학교 데이비스 캠퍼스와 일리노이공과대학교는 공동 연구를 통해 감자가 식단에 포함될 때 체중감량에 있어 칼로리 감소와 혈당 지수(GI)의 역할을 조사했습니다. 그들은 90 명의 과체중인 남성과 여성을 무작위로 세 개의 그룹 중 하나에 배정했습니다.: (1) 칼로리 감소/높은 혈당 지수 (2) 칼로리 감소/낮은 혈당 지수 (3) 칼로리가 없거나 혈당 지수가 제한되어 있는 통제된 그룹. 모든 그룹은 매주 5-7 인분의 감자를 섭취했으며 90 명의 대상자는 적당한 운동을 병행했습니다. 12 주의 연구가 끝날 때 세 개의 그룹 모두가 체중 감량을 했고 그 결과 그룹간의 체중 감소에 큰 차이가 없다는 것이 밝혀졌습니다.
- 비록 이 연구는 단일 연구이고 더 많은 조사가 필요하지만 최근의 체계적 검토와 메타 분석은 기존 연구에서 감자 섭취와 비만 위험성 사이에 연관성이 있다라는 것에 대해 뚜렷한 증거를 제공하지 않는다고 결론지었습니다.²
- The Dietary Guidelines for Americans 는 칼로리 섭취를 관리하는 것이 칼로리 균형 및 유지에 필수적이라고 주장합니다. 칼로리의 균형이란 음식에서 얻는 칼로리와 신진 대사와 신체 활동을 통해 소모되는 칼로리 간의 균형입니다. 그리고 특정한 음식으로 칼로리 균형을 맞추지 않는 것이 체중 관리의 핵심입니다. 체중 감량을 위해서는 음식과 음료에서 얻는 칼로리의 양을 줄여야 하며 신체활동을 늘려야 합니다.³

REFERENCES

1. Randolph JM, Edirisinghel M, Msoni AM, Kappadoda T, Burton-Freeman B. Potatoes, Glycemic Index, and Weight Loss in Free-Living Individuals: Practical Implications, J Am Coll Nutr. 2014. 33:5, 375-384, DOI: 10.1080/07315724.2013.875441
2. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. Am J Clin Nutr. 2016. 104(2):489-98.
3. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/> Accessed May 28, 2018.