

<날마다 되도록 일찍 식사하고 정해진 시간 지켜야 하는 이유 있다>

우리는 매일 식사를 통해 일상생활에 필요한 에너지와 건강을 유지하기 위한 영양소를 얻는다. 하지만 배가 고프고 에너지가 부족해 힘이 없다고 해서 아무 때나 식사를 하진 않는다. 음식을 먹으면 우리 몸은 그것을 소화시키는 데 충분한 시간을 필요로 한다. 그래서 매일 일관성 있는 식사시간을 지키는 것이 중요하다는 것이다.

하지만 현대인들 상당수는 하루 중 식사시간을 정확하게 지키기 어렵다. 그것은 근무 일정이나 배고픔 수준, 먹는 약, 가족·친구·동료들과 자유롭게 식사를 나눌 수 있는 시간 등 수많은 요인이 존재하기 때문이다.

그렇더라도 매일 식사시간을 일관되게 유지하면 ▲체중 감소 ▲에너지 증가 ▲만성 대사질환의 위험 요소 감소 등의 효과가 있기 때문에 식사시간을 일관되게 지키는 것은 우리의 건강을 위해서도 매우 중요한 일이다. 실제로 하루 중 식사시간과 식사 사이에 경과하는 시간이 건강에 지대한 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과도 있다.

미국의 건강 정보 사이트 ‘헬스라인닷컴’(Healthline)은 ‘식사시간을 잡을 때 유의해야 할 몇 가지 지침’에 대해 소개했다.

먼저 아침이든 점심이든 저녁이든 되도록 일찍 칼로리의 대부분을 섭취하고 늦은 저녁이나 야식 등은 제한하는 것이 좋다. 이는 우리가 먹는 음식을 보다 효율적으로 소화하는데 도움이 되기 때문이다.

아침식사와 관련해서 다이어트를 한다고 아침식사를 거르는 사람이 있는데 이는 잘못된 것이라는 게 전문가의 설명이다.

아침식사는 방새도록 단식을 한 뒤 먹는 ‘하루의 첫 식사’이기 때문에 이를 거른다는 것은 하루에 필요한 에너지를 제대로 채우지 않고 시작한다는 것이며, 이러한 상태에서 무슨 일을 해도 에너지가 부족해 제대로 할 수 없다는 것이다. 또 아침식사를 거르면 점심식사 때 더 많은 칼로리를 섭취할 수 있기 때문에 오히려 다이어트에 도움이 안된다고 지적한다.

점심식사도 아침식사와 마찬가지로 일찍 먹는 것이 좋다고 전문가는 강조한다. 아침과 점심식사 때 하루 중 많은 칼로리를 섭취하는 것은 체중 감소와 신진대사 건강에 도움이 될 수 있다는 연구 결과도 있다는 것이다.

특히 저녁식사는 잠자리에 들기 직전이나 야식을 먹는 것은 피하는 것이 건강에 좋다는 것이 전문가의 조언이다. 성인 8000 명을 대상으로 한 한 연구에 따르면 늦은 저녁시간에 식사를 하는 것은 이상지질혈증과 고지혈증, 만성 성인병, 대사질환의 위험 요소를 높인다. 또 체지방 변화와 체중 증가, 혈당수치 증가 등도 연관이 있다는 것이다.

위에서 언급했듯 하루에 필요한 칼로리의 대부분을 일찍 섭취하고 늦은 저녁이나 밤에 음식을 먹지 않도록 제한하는 것은 신체가 섭취한 음식을 효율적으로 소화시키는데 도움을 주는 것은 물론 당뇨병이나 비만 등 신진대사에 대한 특정 위험요소를 줄이는 데도 도움을 준다.