

<한 달 동안 설탕을 끊으면 벌어지는 일들>

설탕은 우리 식생활에서 뺄 수 없는 요소다. 특히 쿠키나 케이크 등 간식을 많이 먹는 사람들라면 권장량보다 훨씬 많은 설탕을 섭취하게 된다. 특히 식품에 들어가는 첨가당 (added sugar)는 음식의 맛을 좋게 만들지만, 많이 먹을 경우 몸과 마음 모두에게 해로울 수 있다.

하버드헬스퍼블리싱은 **첨가당 섭취 증가는 당뇨병과 체중 증가, 지방간 질환에 이르기까지 모든 것과 관련**이 있다고 보고한 바 있다.

이로 인해서 성인병을 가진 이들은 첨가당을 줄이는 것이 좋다고 전문가들은 지적한다. 그렇다면 한 달 동안 식품에 첨가당을 줄이는 것은 어떤 효과를 가져올까? 미국 건강전문매체 잇디스낫댓은 첨가당을 끊는 것이 몸에 어떤 변화를 가져오는 지 소개했다.

1. 체내 염증 감소

2006 년의 한 연구는 설탕이 만성 염증과 직접적으로 연관이 있을 수 있다고 보고한 바 있다. 만성 염증은 당뇨병, 심혈관 질환, 알츠하이머병, 관절염을 포함한 광범위한 질병과 연관돼 있다. 첨가당이 없는 식단을 유지하는 것은 이러한 질병을 줄이는 데 도움을 줄 수 있다.

2. 암 발생 위험 감소

영양학자인 앨리슨 톨맨은 **첨가당 섭취를 줄일 경우 특정 암에 걸릴 위험도 줄일 수 있다**고 지적했다. 톨맨은 "일부 연구는 과도한 설탕 섭취가 이미 암이 있는 사람들에게도 암세포들을 더욱 키우게 한다는 사실을 발견했다"면서 "과도한 설탕을 섭취하는 사람들은 영양소가 풍부한 음식을 이 빈 열량 식품으로 대체해 질 나쁜 식단을 유지하는 경향이 많다"고 말했다.

3. 에너지 증가

톨맨은 "설탕이 에너지의 원천이지만, 그 원천의 종류, 즉 품질이 가장 중요하다"라고 지적했다. 이어 가공식품, 쿠키, 칩, 케이크에서 발견되는 정제된 설탕이 사람들을 나태하고 무기력하게 만들 수 있다고 지적한다. 오히려 첨가당이 적은 건강한 음식을 먹을 때 우리의 에너지가 증가하고 기분이 좋아질 수 있다고 톨맨은 지적한다.

4. 더 나은 장 건강

소화기에 문제가 있다면, 설탕을 줄이는 것은 도움이 될 수 있다. **한 달 동안 첨가당을 끊는 것이 소화기 건강에 이로울 수 있다.** 좋은 내장 박테리아가 장 속에서 더 나은 균형을 이루도록 돕기 때문이다. 소화건강을 위한 영양 클리닉의 대표이자, 영양사인 제니 애스케우는 "설탕과 정제된 탄수화물은 소화 문제를 일으킬 수 있는 나쁜 박테리아를 장에 공급한다"라고 지적했다. 이러한 소화 문제들은 가스, 복부팽만, 설사와 변비 등을 일으킬 수 있다. 또한 여드름, 두통, 발진 등을 일으키는 원인이 되기도 한다.

5. 치아 건강 증진

건강전문기관 헬시푸드아메리카(Healthy Food America)에 따르면, 하루에 설탕이 든 음료를 규칙적으로 한 두 잔씩 마시는 성인은 설탕이 든 음료를 마시지 않는 성인보다 치아 질환이 30% 더 많다. 또한 정기적으로 설탕이 함유된 탄산음료를 마시는 어린이들이 탄산음료를 마시지 않는 어린이들에 비해 충치에 걸릴 위험이 거의 두 배라고 보고서를 통해 밝힌 바 있다.

6. 우울증과 불안감 감소

첨가당을 한달 동안 먹지 않는 것은 우리 몸뿐만 아니라 마음에도 긍정적인 영향을 미친다. 한 연구에 따르면, 식단에서 더 많은 설탕 섭취는 우울증 위험과 관련이 있다. 당분이 높은 식단은 신경생물학적 뇌 기능 변화, 감정 상태 변화, 불안 등을 일으킬 수 있다는 사실을 밝혀냈다.

7. 당뇨병 위험 감소

UC 샌프란시스코 대학이 실시한 최근 연구에 따르면, 설탕 공급의 증가가 비만율과 무관하게 더 높은 제 2 형 당뇨병 발병률과 관련이 있다. 30 일 동안 첨가당을 끊으면 당뇨병이 가장 많이 발생하는 형태인 제 2 형 당뇨병에 걸릴 위험이 낮아진다.

8. 윤기나는 피부

프랑스의 최근 연구는 식습관이 개인의 여드름 발생 여부에 영향을 미치는지 알아보기 위해 2 만 4000 명 이상의 성인들을 관찰했다. 연구원들이 발견한 것은 설탕, 지방, 그리고 동물성 제품으로 가득 찬 식단이 성인 여드름 증가와 실제로 관련이 있다는 것이었다.