

<좋은 지방안 먹으면 나타나는 이상 신호5>

지방은 우리 몸이 돌아가는 데 필수적인 영양소 중 하나다. 따라서 살이 찌까 두렵다는 이유로 무조건 지방을 멀리했다간 건강에 이상이 생길 수 있다. 그렇다고 아무 지방이나 먹으면 안 된다. 지방 중에서도 건강한 종류의 지방을 섭취하는 데 신경을 써야 한다. 건강한 지방, 즉 불포화 지방이 풍부한 고등어, 정어리, 연어, 굴, 아보카도, 올리브오일, 그리고 호두를 비롯한 견과류를 먹어야 한다.

반대로 도넛처럼 튀긴 음식, 케이크 등 제빵류, 냉동 피자 같은 가공식품은 피하는 게 좋다. 트랜스 지방이 잔뜩 들어 있기 때문이다. 그렇다면 지방을 충분히 먹고 있는가는 어떻게 알 수 있을까.

◇피부 트러블

연구에 따르면 지방은 피부 세포를 구성하는 데 필수적일 뿐더러, 수분 장벽을 구축하는 데에도 중요한 역할을 한다. 따라서 지방이 부족하면 피부가 건조해지고 발진이나 염증이 생기기 쉽다.

◇탈모 증상

급격한 체중 감량 시도는 탈모로 이어지기 쉽다. 역시 지방 때문이다. 머리카락뿐 아니라 눈썹까지 빠지는 사태를 피하려면 적당량의 지방을 포함한 식단을 짜야 한다.

◇상처 회복 지연

염증 반응을 통제하는 중요 분자들을 만들기 위해서는 지방이 필요하다. 즉 지방 섭취가 부족하면 혈액 응고나 상처 회복에 문제가 생길 수 있다.

◇병치레

지방이 심하게 모자라면 면역 시스템이 약해진다. 따라서 병에 걸리기 쉽다. 오메가-3 지방산, 오메가-6 지방산 등은 특히 면역 세포의 생장에 중요하다.

◇비타민 부족

비타민 A, D, E, 그리고 K는 지용성이다. 즉 지방과 함께 섭취해야 흡수가 용이하다. 거꾸로 말해 지방을 먹지 않으면 비타민 A, D, E, 그리고 K 부족으로 야맹증, 불임, 우울, 근육통, 손톱 밑 혈전, 치은염 등을 겪을 수 있다.