

<식탐 줄이고, 체중 조절까지… 아침밥 거르면 안되는 이유 4>

◆ 단백질 아침식사는 체중 조절을 돕는다

단백질이 풍부한 아침을 먹으면, 과체중이나 비만을 막는데 유리하다는 연구 보고가 있다. 특히 하루의 첫 식사로 단백질을 공급하는 것이 중요한데, 허기짐을 조절하고 식탐을 줄이는 효과가 있다. 근육 손실을 막고 체지방을 감소시키는데도 도움이 된다. '국제비만저널'에 실린 연구를 보면, 달걀을 포함한 저칼로리 아침 식사를 한 과체중 여성은 동일한 칼로리로 베이글을 먹은 여성보다 체중은 65%, 복부지방은 34% 더 줄어든 결과를 보였다.

◆ 심장 질환과 당뇨 위험을 낮춘다

아침 식사를 거르면 심장병과 당뇨의 위험률이 올라간다는 연구 결과도 있다. '순환기 저널'에 실린 논문에 의하면 2만5000명의 실험 참가자들을 16년간 추적 조사한 결과, 아침 식사를 안 하는 사람들은 아침을 먹는 사람들보다 심장 질환에 이를 확률이 30%가량 높았다. 영국 연구팀의 논문에서는 규칙적인 아침 식사가 제2형 당뇨의 위험을 떨어뜨리는 것으로 나타났다.

◆ 집중력 기억력 강화, 성취도 올린다

부모라면 누구나 아이가 학교에서 최고의 퍼포먼스를 내길 원한다. 이를 돕는 한 방법이 아침을 먹는 것이라는 연구 보고가 있다. 아침식사를 거르면 수업 시간 집중력이 떨어지고, 쉽게 짜증이나 피로감을 느끼게 된다는 이유다. 아침 식사가 아이의 인지 기능에 긍정적인 영향을 미쳐 기억력을 강화하고, 학업 성취도와 심지어 학교 출석률에도 좋은 결과를 내는 것으로 보고되고 있다.

◆ 전반적인 영양 균형이 좋아진다

아침 식사를 하는 사람은 아침을 먹지 않는 사람들보다 전반적으로 영양 균형이 고르다는 보고들이 있다. 식이섬유, 비타민 B군, 비타민 A와 C, 칼슘 등 각종 영양소를 골고루 공급받게 된다는 것이다. 기름기를 뺀 단백질 음식, 통곡물, 과일, 채소 등으로 구성된 아침 식사가 특히 이런 효과를 냈다.