

<단백질, 아침에 먹어야 근육 생성 효과 최고>

단백질은 섭취 시간에 따라 근육에 영향을 미치는 정도가 각각 다르다는 연구결과가 나왔다. 연구진은 아침에 단백질을 충분히 섭취하도록 권장했다.

일본 히로시마대 생명건강과학대학원 공중보건·건강정책학과 인-킨 카잉 연구팀은 최근 아침 식사에서 섭취하는 단백질의 양과 근육량·악력·보행 능력 등 근육 기능 지표의 상관관계를 분석해 발표했다. 논문은 국제학술지 'Nutrition Reviews'에 게재됐다.

● “근육 노화 늦추는 효율적 전략”

연구진은 아침 단백질 섭취량이 충분한 사람일수록 근육 관련 지표가 전반적으로 양호하다는 사실을 발견했다. 아침 식사에서 20~30g의 단백질을 섭취한 집단은 근육량 유지가 더 안정적인 부분을 확인했다. 특히 노년층의 경우 아침 단백질 섭취가 부족하면 근감소증 위험이 더 커지는 것으로 나타났다.

반대로 아침 식사에서 단백질 섭취가 지나치게 적은 사람은, 하루 전체 단백질을 권장량에 가깝게 먹고 있어도 근육량이 기대보다 낮았다.

연구진은 “같은 단백질이라도 단백질 합성 반응이 활발한 아침 시간대에 공급하면 근육 생성에 더 효율적으로 쓰일 수 있다”며 “아침 단백질은 단순히 식사 메뉴를 구성하는 차원을 넘어, 근육 노화 속도를 늦추기 위한 효율적인 전략이 될 수 있다”고 말했다.

