

고기도 두부도 싫다면… 단백질 많이 든 의외의 식품 4가지

체중 감량을 할 때는 고단백·저지방 식품을 섭취하는 게 좋다. 단백질은 포만감을 느끼게 해 식사량을 조절하는 데 도움이 되고, 다이어트 중 근육 손실을 막아준다. 닭가슴살을 제외하고, 식단에 변화를 줄 수 있는 고단백 식품을 살펴봤다.

◇새우

새우 100g에는 단백질이 15.6g, 지방이 0.8g 들어있다. 셀레늄과 비타민 B12, 아스타잔틴도 풍부해 다이어트 중에도 영양소를 균형 있게 섭취할 수 있다. 특히 카로티노이드계 색소의 하나인 아스타잔틴은 운동 후 근육 회복에 도움을 주는 성분이다. ‘뉴트리언츠(Nutrients)’ 저널에는 아스타잔틴을 보충했을 때 근육 손상 정도를 평가하는 지표인 크레아틴 키나아제와 젖산 탈수소효소 수치가 감소했다는 연구 결과가 게재됐다. 아스타잔틴은 산화 스트레스를 유발하는 활성산소를 제거하고, 피부 수분 유지나 탄력 개선에도 효과가 있다.

◇그릭 요거트

그릭 요거트는 100g당 단백질이 약 10g 함유돼 있다. 이는 달걀 1개와 비슷하거나 많은 양이다. 요거트를 섭취하면 허기를 조절해 과식을 예방하는 데 효과적이다. 실제로 요르단 연구진이 과체중 및 비만 여성에게 그릭 요거트와 땅콩을 섭취하게 한 결과, 그릭 요거트가 섭취 후 30분 만에 포만감을 유의미하게 증가시킨 것으로 분석됐다. 땅콩을 섭취한 그룹에서는 포만감 신호를 전달하는 GLP-1, PYY 호르몬과 인슐린 수치에 변화가 나타나지 않았다. 다이어트를 하다 보면 식단에 변화가 생겨 장내 환경이 변하기 쉬운데, 요거트에는 유산균이 들어있어 장 내 미생물 균형을 유지할 수 있다.

◇팥콩

다이어트를 할 때는 혈당 수치를 조절해야 한다. 혈당이 빨리 오르면 당이 지방으로 바뀌어 축적되기 때문이다. 삶은 팥콩 100g에는 단백질이 11g, 식이섬유가 5g 내외로 들어있다. 이 성분은 모두 소화 속도를 늦춰 혈당을 천천히 오르게 한다. 대사증후군 환자를 대상으로 한 메타분석 결과 콩을 섭취한 사람은 대조군에 비해 공복 혈당, 인슐린 같은 혈당 지표가 효과적으로 개선됐다는 논문도 있다. 다만 콩을 과다 섭취하면 가스가 차거나 복부 불편감이 발생할 수 있다. 증상이 나타나지 않는지 살피면서 식단에 추가하는 게 좋다.

◇명태

명태 100g에는 약 17.5g의 단백질이 들어있다. 닭가슴살(약 23g)과 비교해도 큰 차이가 없다. 명태의 미오신 성분은 근육 합성을 돕는다. 특히 노년층의 경우 명태를 꾸준히 섭취하는 것만으로 근육량 유지 효과를 볼 수 있다. 일본 연구진이 65세 이상 여성에게 3개월간 명태 살 4.5g이 들어간 음식을 매일 섭취하게 한 결과, 참가자 모두 골격근량이 증가한 것으로 나타났다. 연구진은 명태 섭취가 근육 감소를 예방하고 하지 근력을 늘리는 데 효과적이라고 분석했다. 소금이나 양념 사용을 줄이고, 튀기는 조리법을 피하면 다이어트에 도움이 된다.