감자와 체중감량
FACT CHECK

Q: 체중을 감량하려면 감자 섭취를 피해야 할까요?

A: 아니요. 연구 결과에 따르면 감자를 섭취하면서 체중 감량이 가능합니다.

감자에 대한 사실

감자를 건강에 좋은 방식으로 조리했을 때 체중 감량을 방해한다는 증거는 존재하지 않습니다.

- 실제로 미국영양학회지(Journal of the American College of Nutrition)에 발표된 연구에 따르면 감자를 섭취하면서 체중을 감량할 수 있습니다.[1]
- 캘리포니아 대학교 데이비스 캠퍼스(University of California at Davis)와 일리노이 공과대학(Illinois Institute of Technology)이 공동으로 진행한 이 연구에서는 감자를 식단에 포함시킬 때 체중 감량에 있어 칼로리 감소와 혈당지수(GI)의 역할을 더 잘 이해하고자 했습니다. 90명의 과체중 남성과 여성을 (1) 칼로리 감소/고 혈당지수 그룹, (2) 칼로리 감소/저 혈당지수 그룹, (3) 칼로리 또는 혈당지수 제한이 없는 대조군, 총 세 그룹 중 하나로 무작위로 배정했습니다. 세 그룹 모두 건강한 조리법과 함께 일주일에 5~7일분의 감자를 섭취하도록 지침을 제공하고 감자를 함께 전달했습니다. 90명의 참가자 모두가 가벼운 운동부터 중간 강도의 운동에 참여했습니다. 12주간의 연구 기간이 끝난 후 세 그룹 모두 체중이 감소했으며 그룹 간 체중 감소에는 큰 차이가 없음을 발견했습니다.
- 이는 단일 연구이기 때문에 향후 더 많은 연구가 요구되나, 최근 이루어진 체계적 검토와 메타 분석에서는 기존 연구들이 감자 섭취와 비만 위험 사이의 연관성을 뒷받침하는 설득력 있는 증거를 제시하지 못한다는 결론이 내려졌습니다.[2]
- 미국인을 위한 식생활 지침에서는 칼로리 섭취 관리가 칼로리 균형(음식에서 섭취한 칼로리와 대사 과정 및 신체 활동에서 소비되는 칼로리 사이의 균형)을 달성하고 유지하는 데 필수적이라고 주장합니다. 그리고 특정 음식이 아닌 칼로리 균형이 체중관리의 핵심 요소라고 말합니다. 따라서 체중 감량을 위해서는 대부분의 사람들이 음식과 음료를 통해 섭취하는 칼로리 양을 줄이고 신체 활동을 늘리는 것이 중요합니다.[3]

REFERENCES

1. Randolph JM, Edirisinghe I, Msoni AM, Kappadoda T, Burton-Freeman B. Potatoes, Glycemic Index, and Weight Loss in Free-Living Individuals: Practical Implications, J Am Coll Nutr. 2014. 33:5, 375-384, DOI: 10.1080/07315724.2013.875441
2. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. Am J Clin Nutr. 2016. 104(2):489-98.
3. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/ Accessed May 28, 2018.

Rev. 06/26