살 빼는 데 효과적인 식사 시간과 방법

살을 빼려면 먹는 량이 아닌 언제 먹는지와 어떤 순서로 먹는지가 중요하다. 신체의 생체리듬과 호르몬 변화를 리해하고 이에 맞춰 식사한다면 같은 음식을 먹을지라도 체중관리 효과를 높일 수 있다.

하루중 살 빠지는 식사시간대

먼저 하루 세끼의 리상적인 시간대를 살펴보면 다음과 같다.

아침은 가능하면 오전 8시전, 특히 6시 30분에서 7시 사이에 먹는 게 좋다. 그 리유는 아침시간에는 우리 몸의 인슐린 감수성이 높아 섭취한 탄수화물이 에너지로 잘 쓰이고 지방으로 저장되기 어렵기 때문이다. 또 이때는 단백질을 효률적으로 리용할 수 있는 시간대이다. 실제로 12주간의 연구에서도 아침을 이른 시간에 먹은 사람들이 늦은 시간에 먹은 사람들보다 체중이 더 많이 줄었다.

점심은 12시 30분에서 13시 30분 사이에 끝내는 게 좋고 절대 14시 이후로 미뤄서는 안된다. 과체중 사람들을 대상으로 한 연구에 따르면 같은 음식을 먹더라도 점심을 늦게 먹은 사람들의 체중감량 효과가 35% 나 떨어졌다. 또 다른 관찰 연구에서도 14시 이후에 점심을 먹는 습관이 있는 사람들은 체질량지수(BMI)와 허리둘레가 더 컸다.

저녁은 18시에서 19시 사이에 먹고 어떤 경우에도 20시를 넘기지 않는 게 중요하다. 저녁 7시가 지나면 인슐린 감수성이 떨어지고 탄수화물 대사 능력도 약해지기 시작한다. 이때 먹은 탄수화물은 내장지방으로 전환되기 쉬우며 지방 합성을 촉진하는 효소 활동도 상대적으로 활발해진다.

'언제 먹느냐'보다 중요한 것은

최근에는 하루중 식사 가능 시간을 제한하는 '시간 제한 식사법'도 많이 알려져있다. 하지만 2026년 1월에 나온 최신 연구에 따르면 단순히 식사시간대만 줄이는 것으로는 부족하다는 결론이 나왔다.

총 섭취 카로리가 정확히 똑같은 조건에서는 식사시간을 어떻게 조절하든 인슐린 감수성이나 혈당, 혈중지질 수치 같은 대사 건강 지표에 유의미한 차이가 없었다는 것이다. 이 연구 결과는 체중 감량과 건강 개선의 가장 기본적인 열쇠가 결국 '카로리 부족' 상태를 만드는 데 있다는 걸 다시 한번 보여준다. 식사시간 조절은 건강한 식습관을 만들고 과식을 막는 데 도움을 줄 수 있는 보조 도구일 뿐 마법 같은 해결책은 아니라는 점을 기억해야 한다.

살 빠지는 식사 순서

또한 '무엇을 먼저 먹느냐'가 아주 중요하다. 다음 순서대로 식사하면 혈당이 천천히 오르고 포만감도 더 오래가서 자연스럽게 덜 먹게 된다.

1. 국물(저카로리 국이나 수프): 먼저 먹으면 위를 채워 포만감을 주고 이후에 먹는 량을 조절하는 데 도움이 된다.

2. 채소: 식이섬유가 풍부해서 포만감을 길게 유지시켜주고 혈당 상승도 억제해준다.

3. 단백질(고기, 생선, 닭알, 두부 등): 근육을 지키면서 포만감을 주는 필수 영양소다.

4. 주식(밥, 빵, 면 등 탄수화물): 가장 마지막에 먹어야 량을 조절하기 쉽고 혈당 수치도 급격히 올라가지 않는다.

일상에 적용하는 법

규칙성이 핵심이다. 우에서 말한 시간대를 절대적으로 지키기보다는 매일 비슷한 시간에 규칙적으로 식사하는 습관을 들이는 게 더 중요한다. 특히 저녁식사와 취침시간 사이에는 최소 2~3시간의 간격을 두는 게 좋다.

끼니를 거르지 않는다. 아침을 거르면 오히려 점심이나 저녁 때 배가 너무 고파 과식하거나 고카로리 음식을 선택할 가능성이 높아진다.

내 상태를 먼저 확인한다. 만약 임신중이거나 수유중이거나 당뇨병 같은 특별한 건강 상태라면 식사시간대를 크게 바꾸기 전에 꼭 의사나 영양사와 상담해야 한다.

결론적으로 살을 빼고 싶다면 '무엇을 얼마나 먹는가'라는 근본적인 식단 관리에 '언제 먹는가'와 '어떤 순서로 먹는가'라는 과학적인 접근법까지 함께 적용하는 것이 훨씬 효과적이고 건강한 방법이다.

/ 중국질병예방통제중심

뚱뚱한 사람만 지방간에 걸리는가

비만한 사람은 지방대사에 대한 부담이 증가하고 지방간에 걸릴 위험이 더 높다. 비만은 지방간의 발병 원인중 하나이지만 유일한 원인은 아니다.

비만외에도 지방간의 원인에는 과음, 당뇨병, 높은 콜레스테롤 식단, 고카로리 식단, 유전 등이 포함된다. 비만한 사람이 지방간에 걸리기 쉬운 건 사실이지만 마른 사람들도 이런 요인이 있으면 지방간에 걸릴 수 있다. 또 빠르게 체중을 감량하는 사람은 영양실조에 걸리기 쉬운데 이는 간의 지방대사에 영향을 미쳐 지방간을 유발할 수 있다.

▩ 지방간에 걸리면 무엇에 주의해야 할가

지방간은 여러가지 요인이 작용한 결과로 체중과 관계없이 장기간 건강하지 못한 생활방식이나 대사질환은 간에 지방이 쌓이게 만들 수 있다. 지방간 환자는 다음과 같은 몇가지 사항에 주의를 기울여야 한다.

1. 식단 조절: 정제 설탕, 트랜스지방(反式脂肪, 례하면 튀긴 음식, 케익) 및 알콜 섭취를 제한하고 좋은 단백질, 식이섬유 및 비타민 섭취를 늘여야 한다.

2. 규칙적인 운동: 일주일에 최소 150분 이상 중강도 운동(빨리 걷기, 수영 등)을 하고 오래 앉아있는 시간을 줄여야 한다.

3. 정기적인 모니터링(监测): 매년 간초음파 및 간기능 검사를 하고 확진 환자는 의사의 지시에 따라 관리해야 한다.

/ 건강중국넷

립춘 양생, 보온이 관건

2월 4일, 립춘 절기를 맞이했다. 립춘은 찬 기류와 따뜻한 기류가 교차하는 시기로 날씨가 추웠다 더웠다 변덕스럽다. 옷을 입을 때는 '춘오'(春捂) 원칙을 따라야 하며 방한과 보온에 주의하고 제때에 옷을 증감해야 한다.

▩ '춘오'의 세가지 부위는?

'춘오'는 단순히 '옷 많이 입기'가 아니라 따뜻함을 유지해야 할 부위도 중요하다.

1. 목덜미: 목덜미를 잘 보호해야 찬바람의 침습을 막을 수 있다. 기온에 따라 스카프와 모자를 착용하는 것이 좋다.

2. 복부: 주로 배꼽을 가려야 한다. 특히 추위를 두려워하고 설사를 잘하는 일부 사람들은 배꼽의 보온에 특별한 주의를 기울여야 한다.

3. 무릎과 발 부위: "추위는 발밑으로부터 온다."는 말이 있다. 따라서 무릎과 발 부위의 보온 또한 매우 중요하다.

▩ 언제까지 '춘오'를 해야 할가?

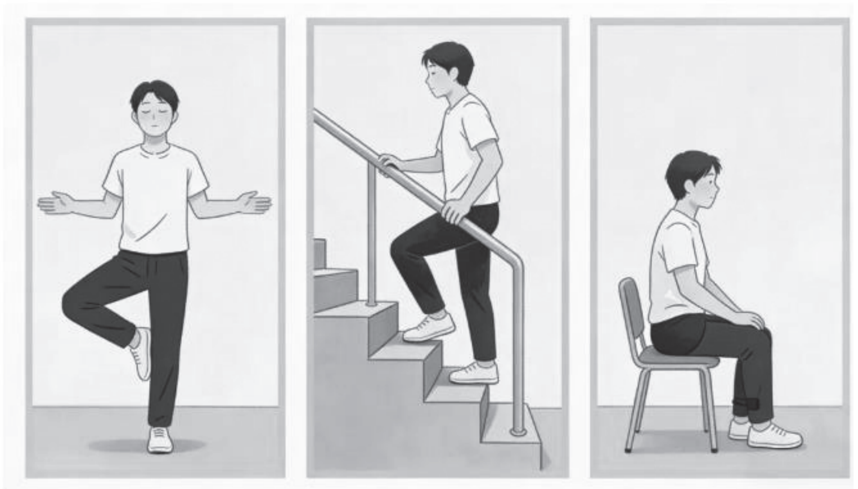
'815'원칙을 지켜야 한다. 낮과 밤의 온도 차이가 8도 이상이면 '춘오'를 해야 한다. 며칠 동안 기온이 련속 15도 이상으로 유지되면 더 이상 '춘오'를 할 필요가 없다.

▩ 어떤 사람들이 '춘오'에 적합하지 않는가?

'춘오'의 원칙은 일반적으로 체질이 허약한 젊은이, 저항력이 약한 로인, 만성질환자 및 어린이에게 더 해당된다. 청장년층 특히 체질적으로 조열(燥热) 성향이거나 음허증(阴虚), 습한 체질인 경우에는 주의가 필요하다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

로화 자가테스트 3개 동작



▣ 눈을 감고 한쪽 다리로 10초 서있기

당신은 눈을 감고 천천히 한발만 들어올린 채 얼마나 오래 서있을 수 있는가?

눈을 감고 한쪽 다리로 서있는 시험은 종종 사람의 평형력을 평가하는 데 사용된다. 평형력은 보기에는 평범해보이지만 시각, 근육, 신경 등 여러 시스템의 정밀한 협력이 필요하며 이 또한 건강과 장수의 관건적인 지표이다.

중남대학상아병원 운동의학과 부교수 서대기는 의학적 관점에서 볼 때 한다리로 10초 이상 서있을 수 있다면 대뇌, 뼈, 근육 등 각종 신체 기능 수준이 모두 량호하고 중대한 질병에 걸릴 위험도 낮음을 의미하므로 전반적인 건강 수준을 체현할 수 있다고 해석했다.

▣ 15분 동안 계속 계단 오르기

계단을 오르는 것은 전신이 참여하는 유산소운동으로 심폐기능, 근육기능, 뼈기능, 균형 조정 등 다양한 신체기능이 사용된다.

북경협화병원 로년의학과 주임 강린은 걷기는 일상생활에서 가장 간단하고 쉬운 운동중 하나로 걷기 능력은 근력과 심혈관 건강을 측정하는 종합 지표로 사용될 수 있다고 밝혔다.

계단을 오르는 것은 걷기보다 더 높은 요구가 필요한 활동으로 신체기능이 더 많이 필요하다. 이것은 의사가 수술전 일반 환자에게 "단숨에 3층 계단을 오를 수 있느냐?"고 묻는 리유이기도 하다.

▣ 1분 이내에 12번 앉았다 일어서기

1분 좌립 테스트는 1985년에 이미 제기되였는데 주로 심페기능 상태와 운동 능력을 평가하는 데 사용된다.

강소성 남경시중서의결합병원 건강검진쎈터 주임 진발규는 앉았다 일어서기 자세중 스쿼트(深蹲) 자세를 측정하는 것은 하체 관절 인대의 유연성과 무릎관절의 건강 정도를 측정하는 데 도움이 된다고 소개했다. 인대가 유연하고 관절이 건강한 사람은 하지 기능장애가 생길 확률이 그만큼 줄어들기에 장수에 유리하다.

/ 생명시보