

초보자를 위한 저탄수화물 식이

노력없는 감량을 원하시나요? 제2형 당뇨병을 되돌리고 다른 건강 상의 장점을 원하시나요? 그렇다면 저탄수화물 식이가 당신을 위해 안성맞춤입니다.

포만감을 얻기 위해 넉넉히 먹을 수 있고 칼로리를 계산할 필요도 없습니다. 다이어트 제품이나, 알약, 수술을 할 필요도 없습니다. 그냥 진짜 음식을 먹기만 하면 됩니다.

저탄수화물 식이는 밥, 파스타나 빵처럼 탄수화물이 들어있는 음식을 제한합니다. 대신 단백질, 지방, 야채 등 맛있는 진짜 음식을 먹으면 됩니다.

저탄수화물 식이는 정말로 가능합니다. 150년 이상이나 사람들이 해왔고 성공담은 정말 많습니다. 저탄수화물 식이가 다른 다이어트에 비해 더 효과적이라는 것을 많은 과학적인 연구가 증명했습니다.

이 가이드가 어떤 것을 먹어야 하는지, 어떤 것을 먹으면 안되는지, 어떻게 하는지를 알려 줄 겁니다.

개요

저탄수화물 식이는 탄수화물을 줄이고 지방을 많은 비율로 섭취하는 것을 뜻합니다. 이것은 약자로 LCHF(Low Carbohydrate High Fat)라 불립니다.

가장 중요한 것은 당분과 전분의 섭취를 최소화 하는 것입니다. 다른 맛있는 음식을 포만감이 올 때까지 먹어도 감량이 가능합니다.

많은 수준 높은 과학적 연구가 저탄수화물 식이가 감량과 혈당 조절이 더 쉽다는 것을 보여 줍니다. 그리고 이견 시작에 불과합니다.

기본

섭취: 고기, 생선, 달걀, 땅 위에서 자라는 야채, 천연 지방(버터 등)

금지: 당분, 전분(밥, 빵, 파스타, 콩, 감자 등)

배가 고프면 포만감을 느낄 때까지 먹으면 됩니다. 간단하죠?

칼로리를 제한하거나 음식의 무게를 잴 필요가 없습니다. 가공된 저지방 음식은 잊어버리십시오.

왜 저탄수화물 식이가 가능한지 알려주는 탄탄한 과학적인 이유가 있습니다. 여러분이 당분과 전분을 피한다면 혈당이 안정되고 지방을 저장하는 호르몬인 인슐린이 떨어집니다. 이것은 지방 연소를 강화하고 포만감을 더 줍니다.

여러분에게 저탄수화물이 맞을까요?

많은 사람들이 당장 저탄수화물 식이를 시작할 수 있습니다. 그러나 다음 3가지 경우에 속해 있다면 추가적인 준비나 적응이 필요할 수 있습니다.

1. 당뇨병을 먹고 있습니까(인슐린과 같은)?
2. 고혈압약을 먹고 있습니까?
3. 모유를 수유하고 있습니까?

여러분이 위의 3가지 경우에 속하지 않는다면 바로 시작하면 됩니다.

저탄수화물 식이 시에 뭘 먹어야 할까요?

여기에 저탄수화물 식이에 대한 간단한 사진 가이드가 있습니다. 자세한 내용은 아래의 링크를 참조하십시오. 먼저 포만감을 느낄 때까지 양껏 먹어도 되는 음식부터 시작하겠습니다.



사진의 숫자는 100g당 포함된 탄수화물의 양입니다. 섬유질은 양껏 드셔도 되므로 포함되어 있지 않습니다.

사진의 음식은 보시다시피 전부 탄수화물이 5%이하 입니다. 위의 음식을 주로 섭취하시면 하루 탄수화물 20g 이하의 엄격한 저탄수화물 식이를 상대적으로 쉽게 할 수 있습니다.

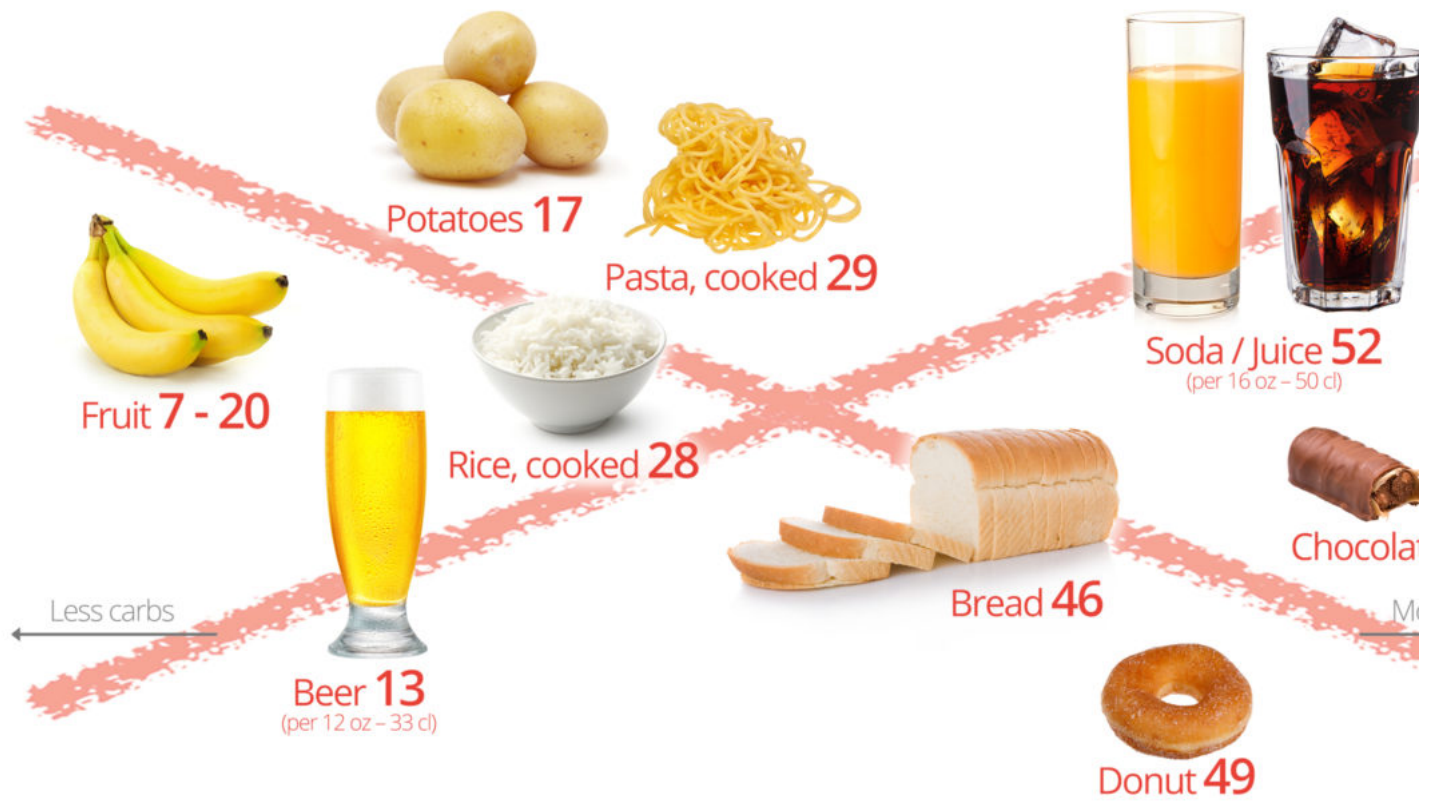


저탄수화물 식이를 할 때는 뭘 마셔야 할까요? 물은 완벽하고, 커피나 차도 좋습니다. 감미료는 추가하지 마시고, 우유나 크림은 약간 넣어도 됩니다. (카페 라떼는 안 됩니다.)

가끔 와인 한잔을 하는 것도 괜찮습니다.

가능하면 피해야 할 것들

다음은 저탄수화물 식이 시에 먹지 말아야 할 것들 - 당분과 전분으로 가득한 음식 - 입니다.



사진의 숫자는 100g당 포함된 탄수화물의 양입니다.

시각적인 저탄수화물 가이드



야채



과일



견과류



간식



주류

얼마나 적게 먹을 것인가?

탄수화물을 적게 먹을 수록 혈당과 몸무게에 큰 효과가 있습니다. 저는 가이드를 따라 가능한한 낮게 먹는 것을 추천합니다. 몸무게와 건강 상태에 만족한다면 (자유롭게 먹고 싶다면) 점차 자유롭게 먹어도 됩니다.

탄수화물의 양에 따라 예를 들어서 3개의 식단을 사진으로 보여드리겠습니다.



엄격한(0-20)



적당한(20-50)



자유로운(50-100)

엄격한 저탄수화물 식이는 키토제닉 식이라고 부르기도 합니다.

성공담

여기에 100개가 넘는 성공담이 있습니다.

저탄수화물 식이의 원리

여러분은 무엇을 먹도록 되어있을까요?

인류는 몇백만년 동안 많은 탄수화물을 먹지 않고 사냥하고 채집하며 진화해 왔습니다. 우리는 자연에서 사냥하고 낚시하고 채집해서 찾아낸 것을 먹었습니다. 이런 음식에는 빵, 파스타, 쌀이나 감자와 같은 순수한 형태의 전분이 포함되어 있지 않았습니다. 우리는 이런 전분을 농업이 발전하고 5-10000년 밖에 먹지 않았습니다. 이렇게 상대적으로 짧은 시간에는 우리 유전자가 제대로 적응하지 못했습니다.

100-200년 전의 산업 혁명을 통해 우리는 이제 대량의 정제된 당분과 밀가루를 만들 수 있는 공장이 생겼습니다. 정제된 탄수화물은 매우 빠르게 소화됩니다. 위는 이런 가공된 음식에 유전적으로 적응할 시간이 없었습니다.

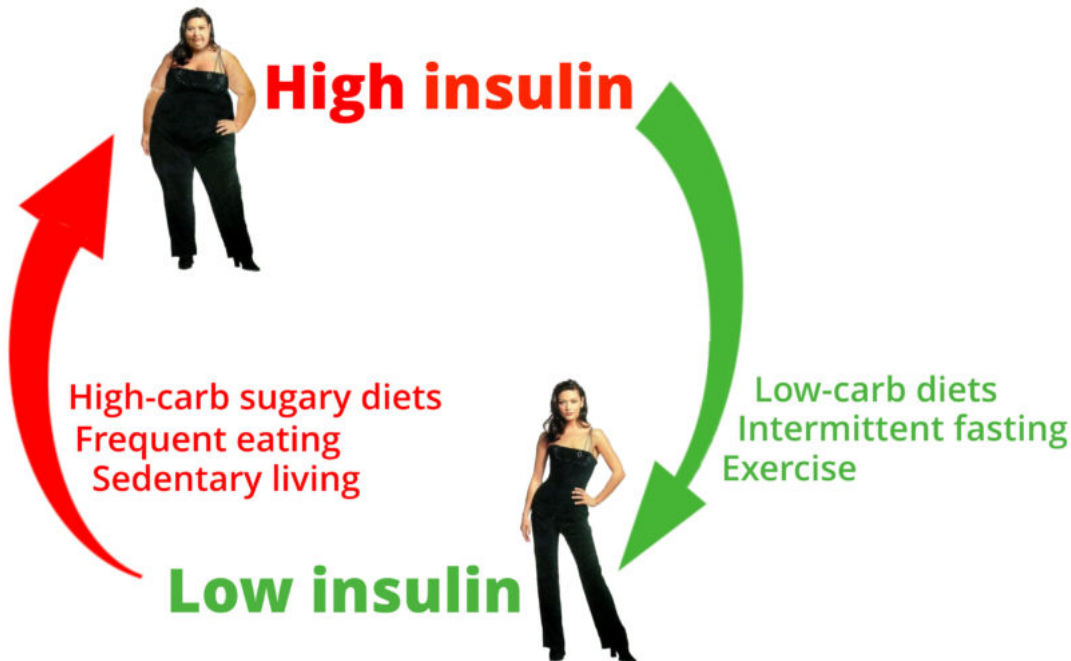
80년대에 비만의 공포가 서구를 휩쓸었습니다. 저지방 식품이 여기저기서 나타났습니다. 그러나 지방을 적게 먹으면 포만감을 느끼기 위해 탄수화물을 더 섭취해야 합니다. 인류 역사에서 재앙에 가까운 질병인 비만과 당뇨가 시작된 것이 바로 이 시기였습니다. 지방을 가장 무서워한 나라인 미국이 영향을 가장 크게 받았고 현재 미국은 세계에서 가장 비만이 심한 나라입니다.

오늘날 자연적인 지방을 포함한 진짜 음식을 두려워했던 것은 큰 실수였다는 것이 명확해 졌습니다.

당분과 전분의 문제

소화가 되는 모든 탄수화물은 장에서 단당류로 분해됩니다. 당은 그 후에 피로 흡수돼서 혈당을 높입니다. 이것은 지방을 저장하는 호르몬인 인슐린의 생성을 증가시킵니다.

인슐린은 체장에서 생성됩니다. 많은 양이 있으면 지방의 연소를 막고 과도한 영양분을 지방 세포에 축적합니다. 시간이 좀 지나면(몇 시간 후에) 혈중에 영양분이 부족해지면 배고픔과 단것이 당기는 느낌이 생깁니다. 보통 이 시점에서 사람들은 다시 뭔가를 먹습니다. 이것이 다시 반복됩니다. 살이찌는 악순환입니다.



다른 한편으로는 탄수화물을 적게 섭취하면 더 낮고 안정된 혈당, 더 낮은 인슐린을 가질 수 있습니다. 이는 저장된 지방을 꺼내는 것을 증가시키고 지방의 연소를 증가시킵니다. 이는 보통 지방의 감소로 이어집니다, 특히 복부 비만을 가진 사람들에서.

배고픔 없는 감량

LCHF 식이를 하게 되면 지방을 꺼내는 것을 높은 인슐린 수치가 가로막지 않기 때문에 신체가 저장된 지방을 사용하기가 더 쉬워집니다. 이것이 탄수화물을 섭취했을 때보다 지방을 섭취했을 때 더 포만감이 오래가는 이유일 수도 있습니다. 여러 개의 연구에서 저탄수화물 식이에서 사람들이 먹고 싶은 것을 마음껏 먹어도 칼로리 섭취는 일반적으로 감소하는 것으로 나타났습니다.

그러므로, 칼로리 계산이나 음식의 양을 신경 쓸 필요가 없습니다. 칼로리는 잊어버리고 본인의 배고픔과 포만감을 믿으면 됩니다. 대부분의 사람들은 신경써서 숨을 쉬는 게 아니듯이 칼로리 계산이나 음식의 양을 신경 쓸 필요가 없습니다. 믿지 못하겠다면 몇 주간 해보고 스스로 느껴 보면 됩니다.

건강은 보너스

자연에 있는 동물은 먹는데 있어서 영양 전문가나 칼로리 표의 도움을 필요로 하지 않습니다. 그리고 그들이 먹도록 되어있는 먹이를 먹는 한 정상체중을 유지하고, 뼈의 괴사나 당뇨나 심장병에 걸리지 않습니다. 왜 인간은 예외입니까? 왜 여러분은 예외입니까?

과학적 연구에 따르면 저탄수화물 식이를 했을 시, 체중 개선 뿐만 아니라 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치(HDL, TG) 등이 같이 개선됩니다. 위가 편해지고 단 것에 대한 갈증이 줄어드는 것도 일반적인 경험입니다.

일반적인 장점은 다음과 같습니다.

- 감량
- 제2형당뇨병 치료
- 위가 편안해짐
- 단것을 덜 찾게됨
- 혈압이 정상화됨

- 여드름이 줄어듦
- 지구력이 향상됨
- 약없이 간질이 조절됨

초기 부작용

여러분이 당분과 전분을 들면 끊게 되면(추천하지만서도) 신체가 적응하면서 부작용을 경험할 수도 있습니다. 대부분의 사람에게 부작용은 가볍고 며칠이면 지나갑니다. 또한 최소화하는 방법도 있습니다.

첫 주에 일반적인 부작용은

- 두통
- 피로
- 어지러움
- 심장 두근거림
- 간지러움

이런 부작용은 신체가 적응하고 지방 연소가 증가하면서 빠르게 진정됩니다. 수분 섭취를 증가시키고 일시적으로 소금 섭취를 증량하면 최소화할 수 있습니다. 좋은 옵션은 broth(죽, 수프?)를 몇 시간에 한번씩 마시는 것입니다. 그렇지 않으면 물을 몇 잔 마시고, 음식에 소금을 더 뿌리는 것입니다.

소금과 물을 더 많이 섭취하라는 이유는 탄수화물이 풍부한 음식은 신체에 수분 정체를 증가시킵니다. 고탄수화물 음식을 끊게 되면 신장을 통해 필요없는 수분을 배출하게 됩니다. 이는 신체가 적응하기 전 첫 째 주에 탈수와 염분 부족으로 이어질 수 있습니다.

어떤 사람은 부작용을 최소화하기 위해 탄수화물 섭취량을 몇 주에 걸쳐 천천히 줄이기도 합니다. 하지만 한번에 줄이는 것이 대부분의 사람들에게 최선의 선택입니다. 대부분의 당분과 전분을 줄임으로서 며칠 만에 체중계에서 몇 kg이 빠지는 결과를 볼 수 있습니다. 대부분이 수분일 수도 있지만 동기부여에는 아주 좋습니다.

저탄수화물 식이를 했을 때에 흔한 문제

- 초기 감기
- 다리 경련
- 변비
- 구취(나쁜 입냄새)
- 심장 두근거림
- 신체 능력 저하

The Food Revolution

More theory and practice

저탄수화물 팁과 가이드

- 아침식사
- 식사
- 외식
- 밥, 파스타, 감자 대신하기
- 빵
- 간식, 후식
- 여행
- 요리 안 하기
- 지방 더 많이 섭취하기
- 저탄수화물 치팅
- 어린이를 위한 저탄수화물
- Q&A

저탄수화물 아침식사

아침식은 저탄수화물로 먹기에 아주 좋습니다. 계란과 베이컨, 커피를 생각하시면 됩니다. 그리고 다른 많은 선택이 가능합니다. 아래는 인기있는 저탄수화물 아침식사 레시피입니다.

아침을 안 드신다구요? 저탄수화물 식이를 하면 아침에 배가 안 고플 수도 있습니다. 그렇다면 아침을 드시지 않아도 됩니다. 많은 사람들이 그렇게 하고 있습니다.

저탄수화물 식사

저탄수화물로 먹을 수 있는 놀라운 음식은 점심과 저녁에도 계속 됩니다. 현재 가장 인기있는 저탄수화물 레시피를 만나보세요.

초보자를 위한 쇼핑 리스트

아래 리스트를 인쇄해서 장 볼 때 가져가십시오.

- 버터
- 헤비 크림(40% 지방)
- 사우어 크림(100% 지방)
- 계란
- 베이컨
- 육류(다진 것, 스테이크, 국 거리, 살코기 등)
- 생선(연어나 고등어처럼 기름진 것이 좋음)
- 치즈(고지방으로)
- 터키 요구르트(10% 지방)
- 양배추(양배추, 콜리플라워, 방울다다기양배추, 케일 등)
- 그외에 땅 위에서 자라는 야채
- 냉동 야채(브로콜리, wok vegetables 등)
- 아보카도
- 올리브
- 올리브유
- 견과류

식품 저장고에서 없애야 할 것들

- 사탕
- 포테이토칩
- 탄산음료와 주스
- 마가린
- 모든 종류의 설탕
- 빵
- 밀가루
- 파스타
- 쌀
- 감자
- 시리얼
- 모든 저지방 이나 무지방 제품
- 아이스크림
- 쿠키

한번 당장 정리해 보십시오.

The Serpent in Paradise

파스타나 초콜릿 같은 특별한 "저지방" 제품은 항상 의심해 보아야 합니다. 유감스럽게도 이런 제품들은 보통 제대로 작용하지 않고 많은 사람들에서 살이 빠지지 않게 했습니다. 창의적인 광고를 꿰뚫어 보면 보통 탄수화물 덩어리들입니다.

예를 들면 드림필드의 "저탄수화물 파스타"는 다른 파스타와 똑같이 흡수되는 순수한 전분입니다.

드림필드 파스타는 결국 사기로 8백만 달러의 벌금에 처해졌습니다.

저탄수화물 빵은 어떻까요? 주의하십시오. 밀가루로 구운 것이라면 분명 저탄수화물이 아닙니다. 그러나 어떤 회사들은 아직도 이들을 저탄수화물이라며 팔려고 합니다. 예를 들면

줄리안 베이커리의 가짜 저탄수화물 빵

저탄수화물 초콜릿은 생산자들은 탄수화물로 인정하지 않는 당분 알코올(sugar alcohols)로 거의 가득차 있습니다. 그러나 거의 절반에 가까운 탄수화물은 흡수되어 혈당과 인슐린을 높입니다. 나머지 절반의 탄수화물은 대장에서 가스와 설사를 일으킵니다. 또한 감미료는 단것을 계속 원하게 합니다.

건강하고 날씬해지기를 원하신다면 진짜 음식을 섭취하십시오.

레시피

저탄수화물 식이는 제2형당뇨병을 낮게하고 혈당을 정상화시키는데 환상적입니다

제2형당뇨병이 있으신가요? 아마 여러분이 당뇨가 없더라도 주변에 당뇨를 가진 분을 알고 계실 겁니다. 저탄수화물 식이는 제2형당뇨병을 치료하는데 정말 좋습니다.

혈당으로 바뀌는 것(탄수화물)을 적게 먹는 것이 혈당을 낮추기 더 쉽다는 것은 타당한 얘기입니다. 저탄수화물 식이는 정말 효과적이어서 인슐린을 투여하는 당뇨병 환자들은 즉시 인슐린 투여량을 줄여야 할 정도입니다.

첫째날부터 혈당 수치가 좋아집니다. 약의 필요성이 줄어듭니다. 체중감량은 보너스입니다. 저탄수화물은 제2형당뇨병에 환상적인 치료법입니다.

또한 제1형당뇨병 환자들도 저탄수화물 식이의 도움을 받을 수 있습니다.

저탄수화물 식이로 노력없이 체중 감량하기

어떤 사람들은 저탄수화물 식이를 처음 시도하자마자 환상적인 체중 감량을 합니다. 그리고 감소된 체중이 유지되기도 합니다.

다른 사람들에게는 조금 더 힘들 수 있습니다. 체중을 더 많이 또는 더 빨리 감량하고 싶으신가요? 확률을 높이기 위해 할 수 있는 많은 일이 있습니다.

저탄수화물 식이로 혈압 정상화시키기

저탄수화물 식이를 하면 고혈압이 안정적으로 감소합니다. 과학적인 시행에서 이는 명확히 보이고 실제 해본 사람들에게 일반적인 경험입니다.

사실, 이 효과는 혈압약을 먹는 사람들이 너무 혈압이 낮아져서 어지럽거나 피곤함을 느끼게 될 정도입니다. 약을 먹기에는 너무 건강해져버린 것이지요.

만약 이렇게 된다면 의사의 지시를 받아 혈압약의 용량을 줄이거나 완전히 끊어야 합니다.

저탄수화물 식이의 부작용 피하기

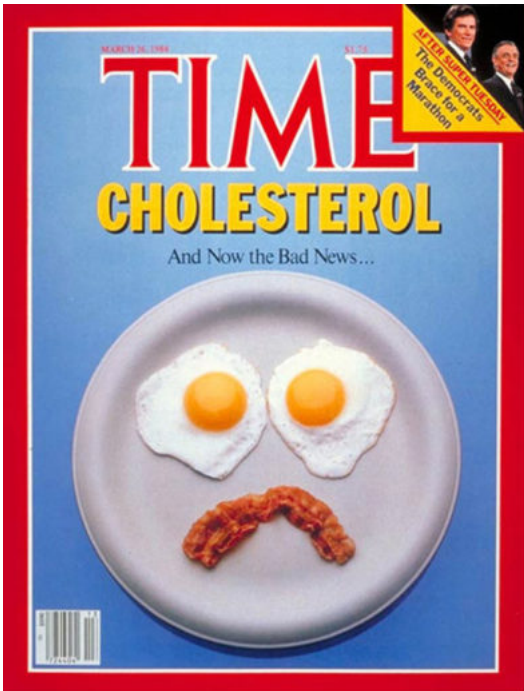
저탄수화물 식이를 시작할 때 힘들어하고 있습니까? 두통, 다리 경련, 변비 또는 흔한 6가지 부작용 중 하나를 겪고 있습니까? 보통 이런 부작용은 피할 수 있고 기분 좋게 체중을 감량할 수 있습니다.

저탄수화물 식이를 할 때 가장 흔한 문제에 대한 해결책은 수분과 염분의 섭취를 늘리는 것입니다. 첫 째 주에는 예방적 차원에서 그렇게 하는 것이 좋습니다. 만약 그렇게 한다면 이런 문제는 경험하지 않거나 가볍게 지나갈 확률이 높습니다.

1984년 "지방에 대한 공포" -> 2014년 "버터를 섭취하라"

저탄수화물 식이가 여러분을 죽게 할 수도 있다는 얘기를 들어보셨을 겁니다. 저탄수화물 식이라는 말을 할 때 우리는 지방을 더 많은 비율로 섭취하는 것을 뜻합니다.

이런 오래된 발상은 자연의 지방이 우리에게 좋지 않다는 믿음을 바탕으로 하고 있습니다. 인간은 항상 지방을 섭취해 왔지만 어째서인지 지방이 우리 몸을 망치고 콜레스테롤을 높이고 심장마비를 불러오는 것으로 받아들여졌습니다.



좋은 소식은 우리가 이제 이런 발상이 틀렸다는 걸 알고 있다는 사실입니다. 타임지의 표지 2개를 보십시오. 첫번째는 1984년의 것인데 지방에 대한 심한 공포로 시작합니다. 자연적인 음식 대신에 우리에게는 당분과 전분이 가득 첨가된 저지방 음식이 생겼습니다. 현대의 질병인 비만의 시작을 알린 것이 우연이 아닙니다.

두번째 표지는 저 현대의 것으로서 2014년의 것입니다. 여기에는 "버터를 섭취하라" 라고 되어있고 기사에는 과학자들이 이제 지방을 두려워하는 것이 잘못되었음을 깨닫기 시작했다는 것을 다루고 있습니다. 30년 사이에 이렇게 바뀌었습니다.

이제 모든 사람이 저탄수화물 식이가 체중 감량에 효과가 있다는 것을 알고 있습니다. 좋은 소식은 우리가 이제 저탄수화물 식이가 안전하고 매우 건강한 식습관이라는 것을 안다는 사실입니다.

콜레스테롤

불필요한 지방과 콜레스테롤에 대한 공포가 비만과 당뇨라는 질병을 발생시켰습니다. 현대 과학은 어떤 것이 실수였는지 보여주고 있습니다.

우리는 모든 콜레스테롤이 나쁘다고 생각했었습니다. 낮은 콜레스테롤 수치가 항상 좋고 높은 콜레스테롤은 항상 나쁘다고 생각했었습니다. 진실은 훨씬 복잡합니다.

낮은 콜레스테롤 수치보다 훨씬 중요한 것은 좋은 콜레스테롤 상태(cholesterol profile)을 가지는 것입니다. 예를 들면 좋은 보호 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤의 높은 수치를 가지는 것입니다. 그건 어떻게 하나요? 가장 간단한 방법은 설탕과 밀가루를 피하고 포만감을 위해 충분한 지방을 섭취하는 것입니다.



지방을 피하고 쉽게 소화되는 많은 탄수화물을 섭취하게 되면 위험한 콜레스테롤 상태가 유발됩니다. 작고, 더러운 LDL 분자의 밀도가 높아지고 보호적인 HDL-콜레스테롤은 부족하게 됩니다. 이것이 아마도 저지방 음식이 더 많은 심장질환을 야기하는 이유입니다.