

**From:** William Shin  
**Sent:** January 01, 2017  
**Subject:** Fwd: 신진대사 망치는 나쁜 습관 5 가지

## 신진대사 망치는 나쁜 습관 5 가지



신진대사는 물질대사와 같은 말로서 생물체가 섭취한 영양물질을 몸 안에서 분해하고 합성해 생체성분이나 생명 활동에 쓰는 물질이나 에너지를 생성하고 필요하지 않은 물질을 몸 밖으로 내보내는 작용을 말한다.  
이런 신진대사 작용을 증강시키면 체중 감량과 근육 형성 목표를 달성하는데 도움이 된다.

신진대사가 활성화되면 더 많은 칼로리를 소모시키기 때문이다.  
하지만 반대로 신진대사를 방해하면 쉽게 살이 빠지지 않는다.  
이와 관련해 미국 인터넷 매체 치트시트닷컴이 망치는 나쁜 습관 5 가지를 소개하며 개선할 것을 권고했다.

◆**잠을 충분히 자지 않는다**◆=

잠자는 동안 신체는 회복할 시간을 갖는다.  
또한 수면은 신진대사를 적절하게 유지하는 데에도 좋다.

연구에 따르면 잠을 제대로 자지 않는 사람은  
대사 장애에 걸릴 가능성이 높아지는 것으로 나타났다.  
잠을 충분히 자지 않으면 식욕과 관련이 있는  
그렐린이나 렙틴 같은 호르몬에 영향을 미쳐 식사를 한 뒤에도  
포만감이 떨어지고 평소보다 배가 더 고프는 증상이 생겨  
신진대사에도 영향을 준다.  
하루 7~8 시간이 적정 수면시간으로 꼽힌다.

◆물을 충분히 마시지 않는다=

체내 수분을 적절히 유지하면 깨어있는 느낌을 갖게 하고  
업무수행 능력도 높이며 신진대사 작용을  
건강하고 원활하게 하는데 도움이 된다.  
연구에 따르면 약간만 체내 수분이 부족해도 신진대사를  
3% 느려지게 하는 것으로 나타났다.

살빼기가 목표라면 식사 전에 물을 몇 잔 마시는 게 좋다.  
연구에 의하면 물 17 온스(약 500 cc)를 마시면  
건강한 남녀의 대사율이 30% 증가했다  
대사율 상승은 수분을 공급한 뒤 10 분 안에 나타났다.

◆근력운동을 하지 않는다=

근육을 강화하는 근력운동은 신진대사를 향상시키는 데 도움이 된다.  
걷기나 달리기 등의 유산소운동을 운동할 때  
순간적으로 심장 박동 수가 높아지고 칼로리를 태우게 된다.  
하지만 근력운동을 통해 근육이 많아지면  
오랜 시간 신진대사를 높게 유지시키기 때문에  
운동을 하지 않고 쉬는 시간에도 지방과 칼로리를 태우게 된다.

◆단백질을 충분히 먹지 않는다=

단백질은 근육을 만드는데 꼭 필요하다.  
운동을 꾸준히 하는 사람이라면 운동 후  
단백질이 많이 든 간식이나 식사를 해야 신체를 회복시키고  
더 강하게 만드는데 도움이 된다.  
탄수화물과 지방도 식사의 중요한 요소이지만 포만감을 더 오래가게 하고  
신진대사를 건강한 수준으로 유지시키는데 도움이 되는 것이 단백질이다.  
신체는 탄수화물이나 지방보다 단백질을 소화시키는데 더 노력이 필요하다.  
단백질을 섭취했을 때 소화가 되는 동안 신진대사 작용이  
강하고 빠르게 일어나기 때문에 탄수화물이나 지방 섭취 때보다  
식이성 열 발생이 훨씬 높게 나타난다.  
식이성 열 발생은 음식을 먹고 소화하는데 발생하는 칼로리 소모를 말한다.

◆바깥 활동을 잘 하지 않는다=

사무실이나 집 밖으로 나가 햇볕을 쬐면  
비타민 D 합성이 일어날 뿐만 아니라  
신진대사를 활발하게 하는 작용을 한다.  
피부가 햇볕에 노출되면 산화질소를 방출하는데  
이는 신진대사를 건강하게 유지시키는 데 중요한 역할을 한다.  
연구에 따르면 햇볕에 노출돼 방출되는 산화질소는  
음식물과 당분을 잘 처리하는데 도움이 되는 것으로 나타났다.  
또 다른 연구에서는 산화질소가 혈압을 낮추는 데에도 효과가 있다.

산화질소는 건강한 식사와 운동과 병행했을 때  
신진대사에 긍정적인 효과를 미친다.

-옮긴 글-