

장 건강 지키는 ‘프로바이오틱스’, 다이어트에도 효과적…체지방 감소 극대화하려면?

윤새롬 |하이닥 건강의학기자

등록 2022-07-29 13:00

가가가

살과의 전쟁 중인 다이어터라면 꼭 챙겨먹어야 하는 영양소가 있다. ‘프로바이오틱스’다. 장 건강에 좋다고 알려진 프리바이오틱스는 원활한 배변 활동을 도울 뿐만 아니라 식욕억제, 체지방 감소에도 효과 있음을 인정받았다. 휴가를 앞두고 몸매 관리에 다급해진 이들을 위해, 프로바이오틱스 선택법과 섭취 노하우를 소개한다.

프리바이오틱스가 다이어트에 효과가 있다는 사실이 확인되면서 ‘다이어트 유산균’ 시장도 커지는 모양새다 | 출처: 게티이미지뱅크

체지방 감소에 효과적인 ‘균주’ 함유 여부 확인

다이어트 목적으로 프로바이오틱스를 찾는다면, 가장 먼저 지방세포의 형성을 억제하고 크기를 감소시키는 균주가 들어있는지 확인해야 한다. 대표적인 것은 락토바실러스(Lactobacillus) 복합물로, 락토바실러스 커베터스(HY7601)와 락토바실러스 플란타룸(KY1032)을 조합한 식물 유래 유산균이다. 락토바실러스 복합물은 식품의약품안전처에서 3가지 기능성(체지방 감소, 원활한 배변 활동, 장 건강에 도움)을 인정받았다.

락토바실러스 균주는 신체 교감신경을 자극해서 에너지 소비를 촉진하고 포만감을 유발한다. 특히 ‘KY1032’로 불리는 락토바실러스 플란타룸은 지방세포 분화 유도에 관여하는 유전자인 3T3-L1의 발현을 억제하는 것으로 밝혀졌다. 지방세포 분화 유도에 관여하는 유전자들의 mRNA 및 단백질을 억제해서 궁극적으로 3T3-L1의 지방세포 분화를 저지하는 원리이다.

HY7601로 알려진 락토바실러스 커베터스는 특허 등록된 균주로, 비만 생쥐를 대상으로 한 실험에서 콜레스테롤 대사를 조절해 지방 축적을 억제하는 것으로 밝혀졌다. 주요 기능은 세포막의 LDL 수용체 발현량을 증가시키는 것인데, 이 과정에서 콜레스테롤의 세포 내 유입이 증가하기 때문에 혈중 콜레스테롤이 감소되고 비만도 억제된다. 이 밖에도 혈중 인슐린과 포도당, 중성지방의 수치를 감소시키고 비만에 의한 간 무게를 감소시키는 효과도 있다.

유산균 생존율 높이는 ‘장용성 캡슐’로 선택

좋은 원료에 균수가 많더라도 장까지 잘 도달하지 못하면 무용지물이다. 유산균은 위산과 담즙산, 소화효소에 의해 사멸될 수 있는데, ‘코팅 기술’이 생존율을 좌우한다. 체지방 감소에 특화된 균주이면서 여러 겹으로 코팅한 장용성 캡슐이라면 다이어트에 더 이롭게 작용할 수 있다.

유산균은 꾸준히, 식후에 섭취해야

우리 몸 속에 들어온 유산균은 장내에 정착하지 않고 며칠 만에 배설된다. 따라서 유산균의 효과를 제대로 누리려면 꾸준히 섭취하는 것이 무엇보다 중요하다. 아울러, 유산균은 식사 중

이나 식사 후에 먹어야 좋다. 공복에 섭취하면 유산균이 위산에 의해 사멸하거나 활동성이 저하될 수 있기 때문이다.

유익균이 싫어하는 음식 먹지 않기

인스턴트, 패스트푸드 등 방부제가 함유된 음식은 정상 세균을 파괴하고 유해균을 증식시키는데 결정적인 역할을 한다. 특히 음식을 짜게 먹는 습관은 락토바실러스균을 사멸시키므로 주의해야 한다. 평소 짜게 먹는 식습관을 가지고 있다면 국물을 먹지 않거나, 젓갈류와 같은 짠 반찬을 적게 먹는 등의 습관으로 나트륨 섭취를 줄여야 한다.

반대로 유익균의 영양분이 될 수 있는 십자화과 채소(브로콜리, 양배추), 견과류(호두, 마카다미아, 피스타치오), 버섯류(표고 버섯, 느타리 버섯), 당분이 적은 과일(바나나, 무화과), 몸에 좋은 지방(올리브유, 들기름, 연어) 등은 충분히 먹는 것을 추천한다.

<저작권©연론사 하이닥, 무단 전재 및 재배포 금지>