다이어트 정보: 쌀은 배를 부르게 만들지만 살은 찌지 않는다!

즉시 배포용

연락처:

Marcie Klein
(212) 941-1414
mklein@pollock-pr.com

Anne Banville
(703) 236-1465
abanville@usarice.com

다이어트 정보: 쌀은 배를 부르게 만들지만 살은 찌지 않는다!

- 연구를 통해 포만감을 높이는 쌀의 효능 입증됨 -

라스베가스, 2012년 6월 26일 – 최근 연구 결과에 의하면, 식단에 백미나 현미를 추가할 경우 단순히 음식의 맛과 영양을 살리는 것 이상의 효과를 기대할 수 있다는 사실이 밝혀졌다. 실제로, 오늘 식품과학회(IFET) 연차총회에서 발표된 연구 논문에 따르면, 식사를 즐기면서도 칼로리를 조절하기를 원하는 집단에서 중요한 요인으로 작용하는 만족감과 반복감을 높이는 효과가 현미와 백미에 있는 것으로 입증됐다.

미네소타대학교 식품과학영양과 연구진은 현미와 백미가 포만감 혹은 반복감에 미치는 영향을 분석하는 최초의 임상시험을 통해 정상 체중을 가진 성인 남녀 20명을 대상으로 조식으로 포도당 용액 400칼로리를 섭취했을 때와 백미 혹은 현미 400칼로리를 섭취했을 때의 반복감을 비교했다. 모든 피험자는 3회로 나누어 3종의 시험용 조식을 섭취했으며, 연구진은 식후 4시간 동안 공복감과 포만감을 분석했다.

임상시험 결과에 의하면 섭취한 음식의 유형에 따라 포만감 항목에서 유의미한 차이가 관찰됐으며, 포도당 음료에 비해 백미와 현미 모두 만족감과 반복감이 증가했다. 미네소타대학교 소속으로 이번 연구에 참여한 Snow Wang은 “이번 연구로 백미와 현미가 반복감 혹은 포만감을 제공하는 것으로 입증됐으며 포만감이 칼로리 조절에 도움을 준다는 점을 감안할 때 백미나 현미를 식사나 간식에 추가할 경우 매우 유익하다”면서 “그뿐만 아니라, 포만감이 있어서 백미와 현미는 전혀 차이가 없으므로 어느 쪽을 선택하건 건강하고 균형 잡힌 칼로리 조절 식단을 구성할 수 있다”고 설명했다.

이번 연구 결과는 쌀을 섭취하는 집단이 그렇지 않은 집단과 비교하여 비만의 가능성이 낮으며 허리둘레가 작고 전반적으로 건강한 식단을 유지한다는 결론을 도출한 기존의 연구 결과 2건을 뒷받침하고 있다.^{1,2}

쌀은 체중을 감량하거나 건강한 체중을 유지하기를 원하는 수백만 미국인이 선택할 수 있는 최고의 식품이다. 쌀 밥 반 컵은 고작 100칼로리에 불과하다. 쌀밥은 대개 채소, 과일, 살균기, 콩 등 다른 건강한 먹거리와 함께 섭취하는 경우가 많기 때문에 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지하는 데 도움을 줄 수 있다. 실제로, 샌디에고에서 개최된 2012년도 실험생물학 학술회의에서 발표된 연구 결과에 의하면, 백미나 현미를 섭취할 경우 식단을 개선하는 동시에 체중을 비롯하여 기타 질병 요인들을 관리할 수 있는 것으로 밝혀졌다. 터프즈대학교 프리드먼 영양학 대

학원에서 수행한 이 연구는 2007~2008년 국민건강영양조사(NHANES) 결과를 근거로 노소(老少)를 불문하고 쌀을 섭취하는 집단의 엽산, 철분, 칼륨, 비타민B6·B12·A·D 섭취량이 유의미하게 높으며 지방과 포화지방을 통한 칼로리 섭취율이 낮다는 결론을 제시했다.³

그뿐만 아니라, 현미는 100% 통곡물이며 백미에는 철분 등 필수 영양소가 풍부하게 함유되어 있고 엽산을 포함하고 있다.

미국쌀협회 국내 판촉 담당 부사장인 Anne Banville은 “쌀은 섭취할 경우 다양한 효능을 기대할 수 있다”면서 “쌀은 맛이 좋고 용도가 다양하며 영양이 풍부할 뿐만 아니라 체중 관리에도 도움을 줄 수 있다는 사실이 입증되었다. 쌀을 주식으로 하는 나라의 국민들이 체중이 적고 건강하다는 사실은 더이상 놀라운 일이 아니다. 또한, 쌀은 1회 제공량당 원가가 10센트에 불과한 경제적인 곡물”이라고 말했다.

본 연구는 미국쌀재단(Rice Foundation)의 지원을 받아 수행되었다.

미국쌀협회 정보

미국쌀협회는 전 세계를 상대로 미국쌀을 홍보하는 단체로서 미국 국내에서 재배되는 쌀에 관한 정보를 소비자에게 제공하는 사업들을 시행하고 있다. 미국의 쌀 재배 농가에서는 장립종·중립종·단립종 품종을 대량으로 출하하고 있으며 제스민·바스마티·아르보리오·레드아로마틱·블랙자포니카 등 특수 품종과 유기농 쌀도 생산한다. 아칸소, 캘리포니아, 루이지애나, 미시시피, 미주리, 텍사스 주의 쌀 재배 농가들은 엄격한 품질 기준에 입각하여 매년 200억 파운드 가량의 쌀을 생산하고 있다. 미국 소비자들이 구매하는 쌀의 85퍼센트는 국내에서 조달된다. 100% 국내에서 생산된 쌀은 겉 포장지에 미국 쌀 재배 업계에서 인증한 ‘미국 국내산’ 로고가 부착되어 있다.

식품과학회(IFFT) 정보

식품과학회(IFFT)는 지난 70여 년 동안 세계 100개국 이상의 회원 단체들이 서로 공유하고 배우며 성장할 수 있는 역동적인 글로벌 포럼의 장을 마련함으로써 식품 과학 분야의 잠재력을 키워왔다. IFFT는 이러한 커뮤니티의 구성원들이 인적으로, 혹은 세계 최대 규모의 연례 식품 엑스포 같은 학술·기술 교육 회의와 포럼을 통해, 혹은 IFFT 간행물을 비롯한 각종 자료를 통해 가상의 공간에서 상호 교류할 수 있는 기회를 제공해왔다. IFFT는 식품 과학 분야를 대표하는 기관으로서, 그리고 변혁을 촉진하는 촉매제로서 언론과 정책입안자들을 계도해왔으며 각국 정부와 협조하여 식품 관련 규정을 수립해왔다. IFFT는 비전을 갖춘 기관으로서 인류를 먹여 살리는 구상들을 뒷받침해왔다.

¹ J Am Diet Assoc. 2009;109:1719-1727

² Fulgoni et al. Nutrition Today 2010;45:262-272

³ 터프즈대학교 프리드먼 영양학 대학원