

해외의약뉴스

식이단백질을 많이 섭취하는 것이 체중 조절에 도움이 된다는 주장을 뒷받침하는 새로운 연구 결과

개요

45세 이상의 사람들은 단백질을 더 많이 섭취하는 것이 체중조절에 도움이 될 것이라는 새로운 연구가 나왔다. 연구는 현재 성인의 1일 단백질 영양섭취기준인 0.66g/kg보다 많은 0.9~1.4g/kg의 단백질 섭취가 건강에 더 좋은 영향을 미치며, 데이터의 분석 결과 단백질을 많이 섭취한 사람들의 경우 신체질량지수(BMI)가 낮고, 허리둘레가 적었으며, 근육지방비(muscle-to-fat ratios)가 높았다고 전했다.

키워드

단백질, 영양섭취기준(Dietary Reference Intake), 체중 조절

45세 이상의 사람들은 단백질을 더 많이 섭취하는 것이 체중조절에 도움이 될 것이라는 새로운 연구가 나왔다.

플로리다 대학의 Ann Brown연구원은 Medscape Medical News에 “우리는 체중과 체지방률의 개선을 관찰하였다. 이 연구는 노년층의 경우 의학연구소(Institute of Medicine)의 영양섭취기준에서 단백질의 평균필요량이 증가되어야 한다는 증거를 제시했다”고 말했다.

Brown박사는 제 62회 미국 스포츠의학회에서 결과를 발표하였다.

연구진들은 이전의 연구는 고단백 식사가 비만을 줄일 수 있다고 제시했지만, 체성분에 대한 결과는 보다 복합적이라고 보고했다.

Brown박사와 동료진들은 보스톤 푸에르토리코인 건강연구(Boston Puerto Rican Health Study)의 데이터를 분석하였다. 이 연구는 보스턴지역에 거주하는 45세~75세 사이의 푸에르토리코계 960명에 대해 계속 진행 중인 연구이다.

연구진들은 비만으로 인한 합병증의 경우 특히 히스패닉계 미국인에게 흔하다고 설명하였다.

표본에서 여성 690명의 평균연령은 60세였으며, 평균 신체질량지수(BMI)는 $32\text{kg}/\text{m}^2$ 이었다. 남성 296명의 평균연령은 59세이며, 평균 신체질량지수는 $30\text{kg}/\text{m}^2$ 로 나타났다.

총 에너지 소비량의 조정(adjustment) 후, 식사에서 단백질을 많이 섭취하는 참여자들의 경우, 신체질량

지수(BMI)가 낮고, 허리둘레가 적었으며, 근육지방비(muscle-to-fat ratios)가 높았다.

<표 1> 단백질 섭취 심분위수 측정 변화

변수	적은 단백질 섭취	중간 단백질 섭취	많은 단백질 섭취
여성			
N(명)	191	236	255
단백질 구성비	15.9	17.1	19.1
일일 체중당 단백질 섭취량 (g/kg body weight)	1.2	0.9	0.9
BMI, kg/m ²	36.1	33.5	29.9
허리둘레, cm	109.5	104.5	97.8
지방제외체중(lean mass,%)	50.4	51.9	54.3
남성			
N(명)	126	81	61
단백질 구성비	16.5	17.3	19.9
일일 체중당 단백질 섭취량 (g/kg body weight)	1.4	0.9	0.9
BMI, kg/m ²	31.8	28.9	28.0
허리둘레, cm	108.4	101.3	98.9
지방제외체중(lean mass,%)	64.5	67.2	69.2

Brown 박사는 단백질이 탄수화물보다 더 포만감을 주기 때문에 덜 먹게 된다고 말했다.

성인의 1일 단백질 영양섭취기준은 체중당 0.66g/kg이다. 이번 연구에 의하면 일일 단백질 섭취량은 0.9~1.4g/kg 범위이다. Brown박사는 "하루 1.1~1.2g/kg의 권장섭취가 건강에 더 좋으며, 하루 4g/kg 이하의 단백질 섭취는 해롭지 않다"고 덧붙였다.

보스턴 스포츠 영양학자인 Nancy Clark에 따르면, 대부분의 영양학 분야 사람들은 노년층이 하루 1.0~1.5g/kg의 단백질을 섭취하는 것이 적절한 범위인 것에 동의하며, 나이가 들어갈수록 단백질 필요량은 늘어난다고 설명했다.

그러나 Nancy Clark은 영양섭취기준을 바꾸는 것은 어려우며, 이는 정치와 관련되어 있다고 지적했다. 만일 단백질 필요량이 변화된다면, 모든 종류의 점심 프로그램들(lunch programs)과 음식보조 프로그램들(food assistance programs)을 변경해야 할 것이라고 지적했다.

아직까지는 대부분의 사람들이 현재 권장량보다 더 많이 단백질을 섭취하기 때문에 정책이나 프로그램을 바꾸는 것이 우선 사항은 아니다. 단순히 일일 섭취량에 초점을 두기보다는 사람들이 매 식사에 단백질을 섭취해서 근육에 아미노산이 일정하게 공급되고, 이것이 나이에 따라 허약해지는 것을 예방하는 것을 확인해야 할 것이라고 말했다.

▣ 원문정보 ▣

<http://www.medscape.com/viewarticle/846551>