



## 요즘 많이 마시는 탄산음료“제로” 라고 안심하면 안 되는 이유!

### □ 설탕 대신 사용 인공감미료 혈당 높여

제로 칼로리 음료도 당뇨병을 유발할 수 있다. 설탕 대신 사용된 수크랄로스, 아세설팜칼륨과 같은 인공감미료가 장내 미생물에 영향을 미쳐 혈당을 높인다.

이스라엘 연구팀이 체중과 혈당 수치가 정상인 120명을 대상으로 인공감미료(아스파탐, 사카린, 스테비아, 수크랄로스) 섭취가 혈당에 미치는 영향에 대해 분석했다. 그 결과, 사카린과 수크랄로스를 섭취한 그룹은 ‘상당히 높은’ 혈당 반응이 일어났다.

인공감미료가 포함된 탄산음료를 자주 먹은 사람이 그렇지 않은 사람보다 당뇨병 발병 위험이 약 70% 높았다는 일본의 연구 결과도 있다.

인공감미료를 먹다 보면 단맛 중독으로도 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 우리 몸에 흡수가 되지 않아도 일단 혀가 단맛을 느끼면, 맛과 관련된 뇌 부위가 활성화된다.

그리고, 쾌감을 느껴 중독되는 보상 시스템이 돌아간다.

인공감미료를 장기적으로 많이 먹으면, 이 시스템은 계속 공고해진다. 결국, 원하는 단맛의 강도가 세져 오히려 더 많은 단 음식을 먹게 한다.

단맛은 짠맛이 함께 있어야 강하게 느껴지기에, 나트륨 섭취량도 함께 늘어날 수 있다. 미국 남캘리포니아의대 연구에 따르면 인공감미료가 식욕을 증가시키는 작용을 했다.

### □ 탄산 자체의 문제

제로든 아니든 탄산음료 자체가 우울증 위험을 높일 수 있다.

미국 노스웨스턴대의대 정신과 에바 리데이 박사는 50~71세 성인 26만명을 대상으로 10년간 추적 조사를 실시했다. 그 결과, 인공감미료가 첨가된 다이어트 탄산음료를 하루에 4캔 이상 마셨던 대상자들은 탄산음료를 마시지 않는 대상자들보다 우울증에 걸릴 위험이 평균 31% 높았다. 설탕이 들어간 일반 탄산음료를 즐겨 마신 대상자들도 우울증 위험이 22% 더 높았다.

탄산음료는 뼈 건강에도 좋지 않다. ‘인’이라는 성분이 들어있는데, 인을 과다 섭취하면 뼈를 구성하는 칼슘의 흡수율을 저하시키고 배설을 촉진해 골밀도가 감소할 수 있다. 골다공증 위험이 있거나, 인 조절이 잘 안 되는 신부전 환자는 섭취하지 않는 것이 좋다