



## 요즘 뜨는 사골 다이어트... 꼭 알아야 할 5가지

'사골 국물+야채+고기', 다이어트 스트레스는 낮추고 영양은 높인다... SBS '일요 특선 다큐멘터리'

기사입력 2021.09.13 15:16:53 | 최종수정 2021.09.13 15:16:53 | 안용호 | [ahnsbook@naver.com](mailto:ahnsbook@naver.com)



사진 = SBS '일요 특선 다큐멘터리' 프로그램 홈페이지 캡처

다이어터들의 최대 적은 뭘까? 한 번쯤 다이어트를 경험해본 사람이라면 스트레스와 영양 부족을 꼽을 것이다. 식욕을 참는 데서 오는 스트레스와 소식이나 단식에서 오는 영양 부족, 그로 인한 후유증은 다이어트에 실패하게 되는 주요 원인이다.

지난 12일 방영된 [SBS '일요 특선 다큐멘터리-식단 혁명 맛있는 다이어트'](#)에서는 특별한 다이어트법이 소개됐다.

미국 연예인들의 다이어트 코치로 유명한 켈리앤 페트루치 박사는 자신이 개발한 다이어트법으로 이슈가 됐다. 그의 다이어트법은 다른 사골육수를 끓여 먹는 것. 소뼈에 다양한 채소를 넣고 끓여, 단식을 하는 동안 물

과 차 대신 오로지 사골육수만 마신다.

이에 대해 방송에 출연한 정재훈 약사는 “국물이나 수프만을 먹는 다이어트의 경우 포만감이 오래간다는 연구 결과가 있다. 하지만 국물 자체만 먹었을 때 포만감이 오래가는 건 아니다. 섬유질이 풍부한 채소나, 단백질이 풍부한 고기를 함께 넣어 끓여 먹으면 포만감이 오래가고 칼리도도 조정해 줄 수 있다”라며 사골육수에 야채, 고기를 함께 끓여 먹을 것을 추천했다.

이날 방송에서는 고기와 국물, 채소를 활용해 다이어트에 성공한 한 여성의 사례가 소개됐다. 이태리와 영국으로 유학을 갔다가 한국에 온 지 1년이 된 소프라노 강지수 씨는 외국에 있을 때와 지금의 모습이 많이 다르다. “영국 체류 시절인 2015년 체중 78kg에 공복 혈당이 150~160까지 올랐었다. 초콜릿 중독이었는데, 너무 놀라서 그때부터 다이어트를 시작했다. 당시 하루에 주스 2잔만 마셨는데 일주일 후 지하철에서 쓰러졌다.”



사골국물에 밥, 소면, 당면 등을 넣어 섭취하면 다이어트 효과를 볼 수 없다. 사진 = 유튜브 채널 '소렐라' 캡처

강 씨는 요즘 지방이 없는 고기와 사골국물을 함께 먹는 다이어트를 하고 있다. 단식을 하는 동안 국물만 마셔야 하고 소금을 제한하는 미국의 다이어트와는 조금 다른 방법이다. 사골국물뿐만 아니라 고기와 채소를 넣으면 어떤 국물이든 가능하다. 강 씨는 이 다이어트로 무려 20kg이나 체중을 감량했다.

그는 “고기를 우려낸 국물은 단백질과 지방으로만 이뤄진 식단인데 탄수화물이 없기 때문에 인슐린 분비를 최대한으로 낮추면서 포만감을 가져갈 수 있는 식단이다. 만족도가 높고 스트레스 없이 다이어트할 수 있다”라며 사골 다이어트의 장점을 소개했다.

'Sorella'라는 이름의 유튜브로 활동 중인 강 씨는 자신의 유튜브 영상에서 “사골국을 직접 끓이기 어려운 경우, 사골 진액이나 분말에 갈비나 고기를 넣어 같이 끓여 먹으면 좋다. 단, 소면이나 당면, 밥을 추가해서 먹으면 절대 살이 안 빠진다”라며 사골 다이어트의 팁을 소개했다.

쏘렐라 “사골 다이어트, 이걸 꼭 지켜주세요”

1. 밥과 함께 먹지 않는다. 탄수화물 섭취량을 줄이기 위해 하는 다이어트이기 때문에 밥은 최대한 먹지 않는 것이 좋다.
2. 가급적 반찬은 조금만 먹는다.
3. 사골과 함께 끓인 고기는 하루 80그램 정도 섭취한다.
4. 힘이 없을 때는 버터 20그램 추가해 주기. 전혀 느끼하지 않고 오히려 고소하다.
5. 소금과 영양제 충분히 먹어주기.

(참고\_유튜브 채널 '쏘렐라')

7일에-8kg 미쳤다 😊 믿기힘든 단기다이어트 챌린지 성공 ...



영상 = 유튜브 채널 '쏘렐라'

안용호 ([ahnsbook@naver.com](mailto:ahnsbook@naver.com))

© 2004~2022 Copyright by CNBNEWS. All rights reserved

창닫기

인쇄하기