



디저트 배는  
정말 따로 있을까?



# #1. 식욕, 왜 생기는 걸까?



## 섭식중추

음식 섭취가 필요한 상황 :  
섭식중추의 신경세포  
작용이 활발해지면서  
뇌의 다양한 곳에 신호

→ **공복감(식욕)**을 느끼고  
식사를 하게 됨

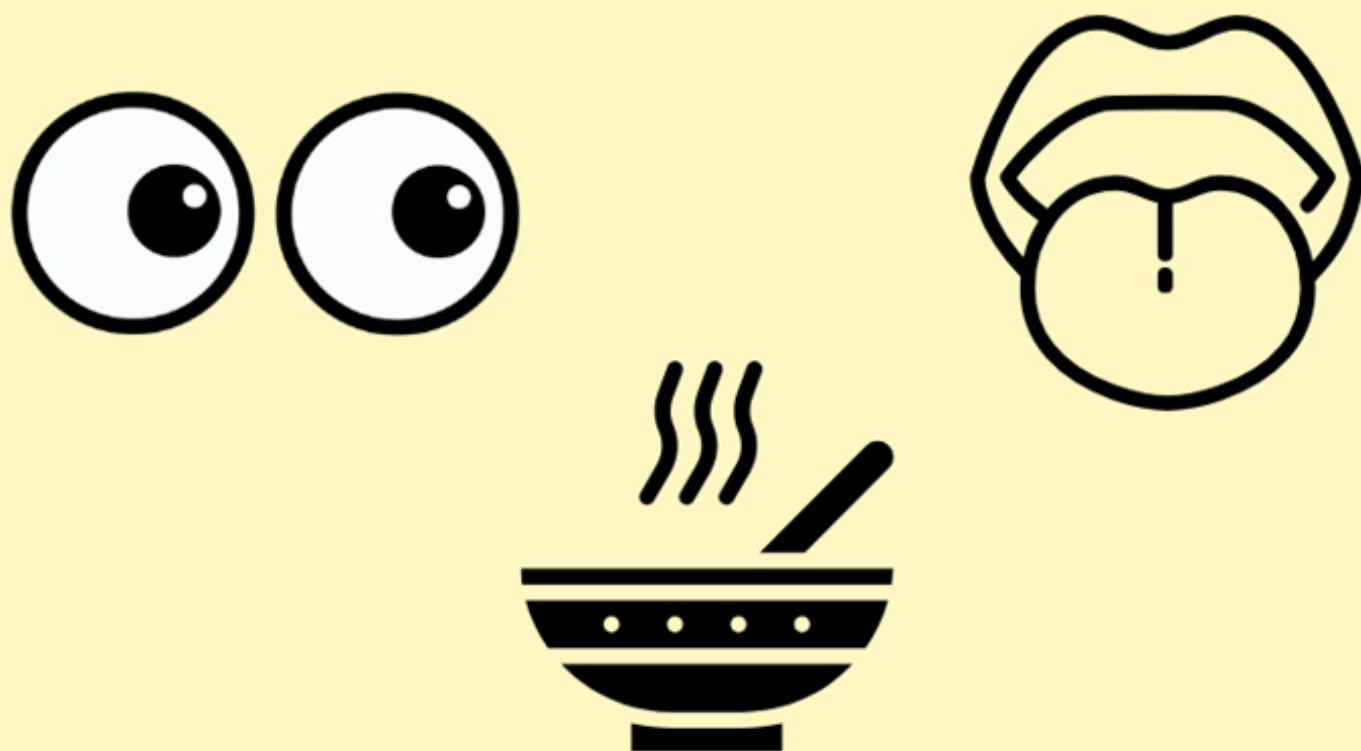


## 포만중추

충분히 섭취한 상황 :  
포만중추의 신경세포  
작용이 활발해지면서  
뇌의 다양한 곳에 신호

→ 먹고 싶은 기분/  
**먹는 행동 억제**하도록 작용

# #1. 식욕, 왜 생기는 걸까?



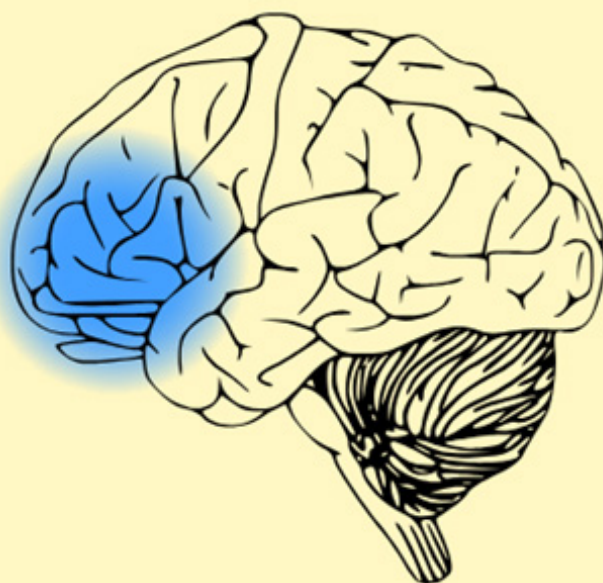
몸속 영양분 상태뿐만 아니라

**시각/후각/미각** 등의 정보로 신경세포가 자극되어  
식욕이 유발될 수도 있음!



## #2. 디저트 배가 따로 있는 이유?

Q. 식사가 끝났을 때 포만중추가 작용한다면,  
왜 **디저트**는 더 먹을 수 있을까?



또 다른 식욕의 생성지, **전두 연합 영역**  
→ 특정 음식에 대한 종합적인 정보를 기억하는 곳

## #2. 디저트 배가 따로 있는 이유?

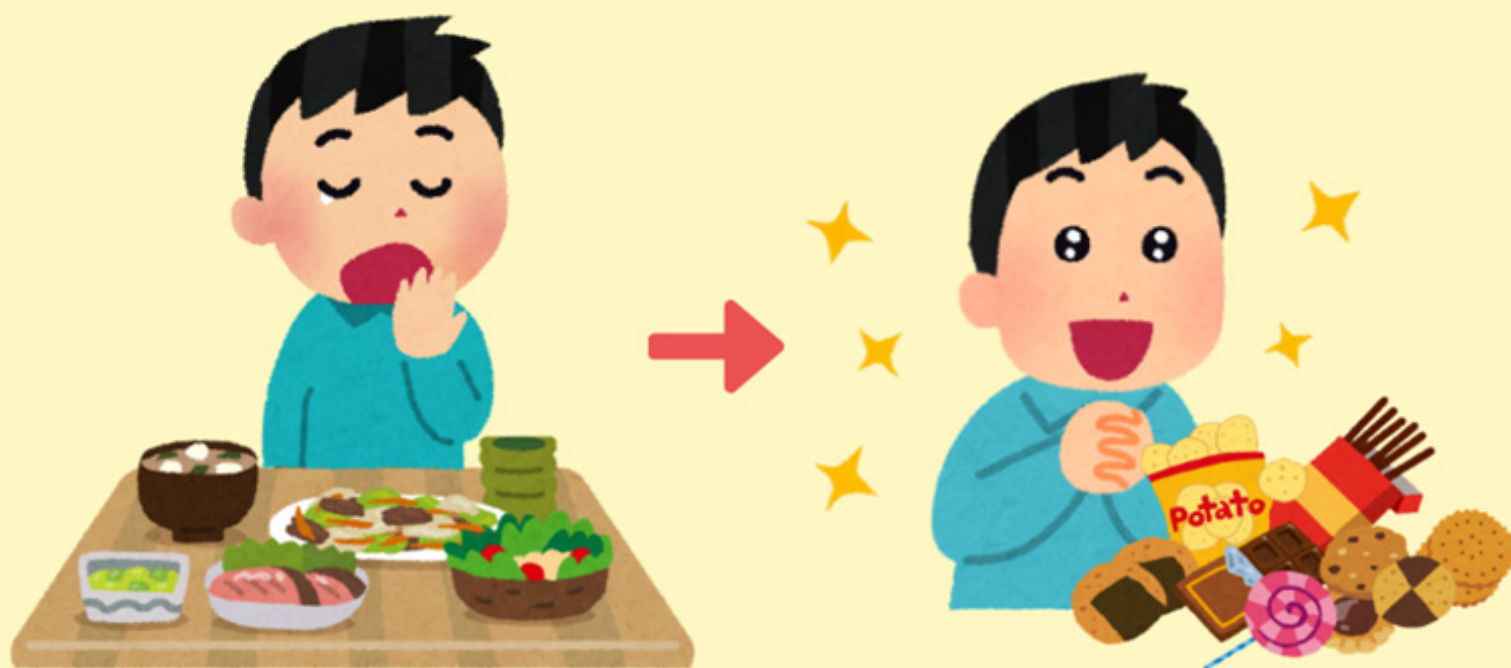


전두 연합 영역의 신경 세포가 '맛있다'는 신호를  
섭식중추의 신경 세포에 보냄



'오렉신' 물질 방출 → 위 운동 관련 신경 세포에 작용  
→ 위에 새로운 음식을 넣을 **공간 생성**  
(= 디저트가 들어갈 공간)

## #2. 디저트 배가 따로 있는 이유?



배가 완전히 차지 않은 상태이지만  
전두 연합 영역의 영향으로 **특정한 맛에 질림**  
→ 식사에서 느낄 수 없는 **강한 단맛의 디저트가 끌림**

# #3. 올바른 디저트 섭취 방법은?

식후 당 함량이 높은 디저트를 먹는 습관은  
비만, 충치, 심혈관계 질환, 당뇨 및 대사증후군을  
유발할 수 있어 주의가 필요해요!



## <올바른 디저트 섭취 방법>

- 1 후식은 달지 않게 먹기, 신선식품 먹기
- 2 탄산음료 대신 물 마시기
- 3 식후 디저트 섭취 대신 양치하기





식품의약품안전처

식후 후식은 필수인데  
디저트배 정말 따로 있나요?