

· 팩트 체크 ·
FACT CHECK

밀가루는 정말 다이어트의 적일까?



밀가루는 정말 다이어트의 적일까?

- 밀 열량은 100g당 333kcal로 **높지** 않음.
* 밀, 도정, 생것기준(농촌진흥청 국가표준식품성분표)
- 통밀 자체는 **식이섬유가 풍부**해 오히려 체중 감량이나 혈당 조절에 좋음.



밀가루는 주의 필요!

- 밀을 정제해서 '가루'를 만들 때 밀 껍질을 벗겨내고 알맹이만 정제하면서, 영양소가 빠지고 열량이 올라감.
- 통밀이 아닌 '밀가루'는 적정량 이상을 섭취할 경우 비만이 될 확률이 높아질 수 있음.



밀가루는 소화가 되지 않는다? **NO!**

체질에 따라 밀가루가 소화되지 않는 사람들이 있음.
바로 글루텐*이라는 성분 때문인데, 글루텐에 민감
하거나 알레르기가 있는 사람은 설사, 복통, 소화장애,
빈혈 등의 부작용을 일으킴.

* 글루텐: 밀, 보리 등의 곡류에 존재하는 불용성 단백질로
끈적이는 성질이 빵을 부풀게 하고 쫄깃쫄깃한 식감을 제공.



글루텐프리 식사가 건강에 더 좋을까?

- 셀리악병, 밀 알레르기, 글루텐 과민증, 과민성대장증후군을 가진 경우에는 글루텐프리 식사를 추천.
- 건강한 사람은 굳이 글루텐프리 제품을 찾지 않아도 됨.



밀가루 음식은 중독성이 있다? **NO!**

밀가루가 소화 과정을 거치며 엑소르핀이라는 물질로 전환이 되고, 이 물질이 모르핀과 유사한 구조로 중독성을 유발할 수 있다는 주장이 있음.

그러나, 엑소르핀은 글루텐뿐 아니라 단백질을 함유하고 있는 귀리나 보리, 우유 등의 다른 천연식품을 통해서도 만들어질 수 있음. 엑소르핀으로 전환되는 양도 극소량이라 중독성을 유발한다고 보기 어려움.



밀가루

소화

세로토닌 활성화

엑소르핀 물질 생성
(극소량)

중독성 유발X



다이어트 시 어떤 **밀**을 먹어야 할까?



정제된 흰 밀가루보다 **통밀**

- 흰 밀가루로 만든 면 음식 등은 탄수화물과 당류 고함량 식품으로 대개 버터, 우유, 설탕이 다량 들어감.
- 빵, 라면, 과자 등 흰 밀가루로 만든 가공식품은 다른 첨가물이 많이 들어감.
- 통밀 등 건강한 탄수화물을 섭취하는 것이 필요.



탄수화물을 건강하게 섭취하려면?

- 탄수화물을 무작정 줄이는 것 보다는 설탕, 과당 등 단순당의 섭취*를 줄여야 함.
- 당지수가 낮은 통밀빵, 잡곡, 통곡류, 채소, 해조류 등 단순 탄수화물보다 정제되지 않은 자연 그대로의 탄수화물을 섭취해야 함.

* WHO(2015)와 한국인 영양소 섭취기준(2020)에서 당류의 섭취를 에너지 섭취 수준의 10% 이내로 제한.



다이어트 시 어떤 밀을 먹어야 할까?

✓ 수입밀보다는 **우리밀**

- 수입밀은 통밀이 없기 때문에 통밀로 섭취할 수 있는 것은 우리밀뿐.
- 우리밀은 농약을 많이 사용하지 않아 알레르기 유발원으로 알려진 '오메가-5 글리아딘' 성분함량이 수입밀보다 약 20~30% 낮음.
- 수입밀은 농약 살포와 장거리 운송으로 인해 탄소배출량이 증가함.



우리밀VS수입밀 면역증강능력 비교

면역능력

우리밀
6종



수입밀
2종

*자료참고: 최면, 박재봉, 김현숙, 「우리밀의 면역증강능 규명」, (한국식품영양과학회지, 2000. 제29권 제2호)
307 - 311쪽