

2019년 미국 다이어트 트렌드

뉴욕지사



- 새해가 되면 많은 이들이 신년 목표로 ‘다이어트’를 꼽을 만큼 다이어트 열풍은 식지 않고 있다. 또한 다이어트 방식에 따라서 원푸드 다이어트, 1일 1식 등이 유행을 타기도 하고, 다양한 다이어트 식단들이 주목을 받기도 한다. 다이어트는 금연, 금주와 마찬가지로 결심은 쉬우나 실천이 어렵다는 점 때문에 해마다 시장 규모가 꾸준히 유지되고 있다.
- US News and World Report에서는 매년 영양사, 당뇨 또는 심장질환 전문가들이 모여 최고의 다이어트 식단을 선정한다. 2019년에는 지중해식 다이어트(Mediterranean Diet)가 1위를 차지했고, 2위는 데시 다이어트

(DASH Diet; Dietary Approaches to stop Hypertension), 그리고 3위는 플렉시테리언 다이어트(The Flexitarian Diet)가 인기를 끌 것이라 예상된다.

1. 지중해식 다이어트(Mediterranean Diet)

- US News and World Report에서 1위를 차지한 지중해식 식이요법은 그리스, 스페인, 이탈리아 등 지중해 연안 지역 식습관을 말한다. 주로 신선한 과일과 야채, 올리브오일, 견과류, 생선을 섭취하고 육류와 설탕의 섭취는 배제한다.

- 지중해식 식이요법은 당뇨병, 심근경색 그리고 심장질환을 일으키는 대사증후군 질환 예방에 도움을 준다고 알려져있다. 전문가들은 항암 및 항산화 작용을 하는 레드와인을 여성의 경우 하루 1잔, 남성의 경우 하루 2잔을 제안하기도 한다. 지중해식 식이요법은 식사 준비시간이 길지 않아 조리시간을 절약할 수 있는 식이요법이란 장점이 있다.



2. DASH 다이어트(DASH Diet-Dietary Approaches to stop Hypertension)

- 미국 국립 보건원(US National Institutes of Health)이 고혈압 환자들의 혈압을 낮추기 위해 연구한 식이요법으로 염분을 하루 2,300mg으로 제한하는 방법이다. 과일, 채소, 통곡물을 풍부하게 먹고 저단백질이나 저지방 유제품을 섭취하도록 하는데 지방이 많은 육류나 지방을 제거하지 않은 전지 유제품 및 설탕이 첨가된 음료와 과자를 피하라고 한다.



- DASH 다이어트는 염분을 줄여야하기 때문에 초반에는 힘들 수 있지만, 심장건강에 좋은 다양한 레시피들이 온라인상에 공유되고 있어 가장 쉽게 접근할 수 있는 식이요법 중 하나이다.

3. 플렉시테리언 다이어트(The Flexitarian Diet)

- 플렉시테리언 다이어트는 Flexible + Vegetarian의 합성어로 채식주의의 식사에 상황에 따라 고기도 함께 섭취하는 것을 말한다. 영양사 Dawn Jackson Blatner는 채식주의자들이 종종 육류를 섭취하고 싶은 충동이 크기 때문에 이 식단은 좋은 대안이라고 평한다.
- 플렉시테리언 다이어트는 채식을 중심으로 하되 자신의 상황에 맞게 육류를 섭취함으로써 체중감량뿐만 아니라 심장질환, 당뇨병, 암 등의 발병률을 낮추며 건강증진 및 질병 예방에 도움이 된다. 또한 외식이 가능하며 간헐적인 육류 섭취로 포만감을 주는 장점이 있다.



- 건강과 아름다움에 대한 관심은 만국 공통이거니와, 햄버거나 피자 등 자극적인 음식물의 섭취 비중이 높고 비만율이 높은 미국인들에게 다이어트는 주요한 관심사일 수밖에 없다. 미국 시장을 겨냥하고 있다면, 유행하는 다이어트 식단에 많은 관심을 가지고 관련 식재료에 초점을 맞추어서 우리 고유의 식품이 갖는 경쟁력을 적극 어필하는 것이 좋겠다.