

# 올바른 식습관

## 올바른 식생활이란?

올바른 식생활은 **제때에, 다양한 식품들을 골고루, 자신의 체중과 활동량에 알맞게, 싱겁게 그리고 온 가족이 한 자리에 모여 즐겁게 먹는 것**이다.

## ◎ 우리 식생활은?

최근 식생활의 서구화, 불규칙한 식사, 잦은 외식 등 다양한 식생활의 변화로 뇌혈관질환, 심장병, 위암, 고혈압성질환, 당뇨병 등의 만성 질환이 해를 거듭할 수록 증가하고 있습니다. 이러한 식습관 불균형이 원인이 된 만성 질환은 올바른 식생활로 식습관의 개선을 통해서만 좋아질 수 있다.

올바른 식생활은 사실 어렵지 않습니다. 아래의 다섯가지 사항을 잘 지키면 된다.

**규칙적인 시간에, 한쪽에 치우치지 않고 자연적인 식품을 골고루, 과식하지 않고 싱겁게, 가족과 함께 식사하는 것이 올바른 식생활**입니다. 건강한 내일への 어렵지 않은 해법!

올바른 식생활에서 찾을 수 있습니다.

## ◎ 제때에

신체리듬에 맞춰 규칙적으로 식사하는 것은 아주 중요하다.

다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형을 초래하게 된다.

이러한 불규칙적인 식사를 계속하면 소화기관의 손상 또는 관련질환이 생기는 등 건강을 해치게 된다.

특히 **아침식사는 자동차에 시동을 걸 듯이 인체에 시동을 걸어주므로 꼭 챙겨 먹는 것이** 좋습니다.

## ◎ 아침을 거르면?

- 혈당치 저하로 무기력해지며 집중력이 떨어짐.
- 과식으로 이어져 영양불균형을 초래함.
- 이러한 불규칙적인 식사를 계속하면 소화기 관련질환의 발병으로 건강을 해치게 됨.

## ◎ 골고루

영양소라는 것은 특정한 한 가지 식품에만 함유되어 있는 것이 아니라 여러 종류의 식품에 골고루 포함되어 있으므로 영양적으로 균형잡힌 식사를 하려면 다양한 식품을 골고루 섭취하여 너무 과하거나 부족한 영양소가 없도록 한다.

## ◎ 알맞게

가장 건강한 체중 즉, 표준 체중을 유지하기 위해서는 하루에 필요한 에너지와 영양소를 적절히 섭취하는 것이 중요하다. 나에게 알맞은 양을 섭취하는 것은 비만과 만성질환을 예방하는 기본 노력이다.

## ◎ 표준체중이란?

가장 건강한 체중을 말하며 통계적으로는 사망률이 가장 적은 체중을 의미한다. 표준체중을 계산하는 방법

BMI법

여자 : 키(m) × 키(m) × 21

남자 : 키(m) × 키(m) × 22

※ 예) 키 160cm 인 성인여자의 표준체중은  $1.6 \times 1.6 \times 21 = 53.8\text{kg}$ 입니다.

브로카법 : (키(cm)-100)\*0.9

예) 키 160cm 인 성인의 표준체중은  $160 - 100 = 60$

$60 \times 0.9 = 54\text{kg}$ 이다.

# 올바른 식습관

## ◎ 싱겁게

소금의 과잉섭취는 고혈압을 비롯한 순환기계질환의 주요 요인이 된다. 건강을 위해 소금 섭취를 하루 10g 이하로 줄이는 것이 좋다.

▶ 한국인 평균 하루 소금 섭취량 : 13.4g (2005년 국민건강영양조사)

▶ 세계보건기구(WHO)권장량 : 5g 이하

▶ 생리적 하루 필요 소금량 : 1g

소금을 줄이려면 소금절임·가공·인스턴트 식품의 섭취를 줄이고 외식의 빈도를 줄이는 것이 좋습니다.

## ◎ 소금은 어떤 식품에 많은가?

- 소금에 절인 식품 : 젓갈류, 장아찌, 자반고등어, 굴비
- 훈연·어육식품 : 햄, 소시지, 베이컨, 훈제연어
- 소금이 많이 첨가된 스낵식품 : 포테이토칩, 팝콘, 크래커 등
- 인스턴트식품 : 라면, 즉석식품류, 통조림식품
- 가공식품 : 치즈, 마가린, 버터, 케첩
- 조미료 : 간장, 된장, 고추장, 굴소스, 바베큐소스

## ◎ 즐겁게

식사는 가능한 한 여럿이 함께 하는 것이 좋다.

더욱이 가족끼리 즐겁게 하는 식사는 그 자체가 즐거움을 만들고 그로 인해 만성질환을 예방하는 방법이 될 수 있다. 또한, 가족이 모인 식탁은 '육체의 영양' 뿐 아니라, "마음의 영양"을 풍부히 얻는 장이 될 수 있다. 여기서 생기는 가족간의 단단한 유대와 예의 범절은 어디에서도 얻을 수 없는 것이다.



농축된 열량원인 유지, 견과 및 당류 (가능한 적게 사용)

- 식물성 기름 1작은술 (5g)
- 버터 1작은술 (6g)
- 설탕 1큰술 (12g)

섭취량은 작으나 칼슘의 섭취를 위해 중요한 우유 및 유제품 (1회)

- 우유 1컵 (200g)
- 아이스크림 1/2컵
- 요거트 1컵
- 치즈 2장

부식으로 섭취되는 동물성 식품들 고기, 생선, 계란 및 콩류 (4~5회)

- 육류 (60g)
- 콩 (20g)
- 생선 (70g)
- 두부 (80g)
- 계란 1개 (50g)

양적으로 많이 섭취되는 식물성 식품인 채소 및 과일류 (6~7회)

- 생야채 (60g), 김치 (60g)
- 과일 (100g)
- 과일주스 (1/2컵)

주식인 곡류 및 전분류 (4~5회)

- 밥 1공기 (210g)
- 국수 1대접 (210g)
- 식빵 3쪽 (100g)

출처: 사단법인 대한영양사협회