

건강한 식생활-올바른 식이

성인기는 대체로 **19세**에서 **64세**까지로 연령층이 다양합니다. 성장에 따른 신체와 정신적인 변화가 끝나고, 부분적인 노화가 시작되기도 하는 단계입니다. 사회활동이 가장 왕성하지만 운동부족과 과도한 스트레스로 건강을 해치기 쉬운 연령대입니다. 또한 성인이 되면, 작은 행동 하나하나부터 가정과 사회에서 저야 할 책임이 늘어나게 됩니다. 특히 자신의 몸에 대한 책임이 가장 크고, 중요한 시기지만 현실에서는 방치하는 경우가 많습니다. 그렇다면 이제 내 몸에 대해 잘 알아보고, 어떻게 먹어야 건강을 지킬 수 있을까요?

1. 내 몸을 알고, 지키기 위한 필수조건, 체중 바로 알기

체중은 성인의 건강을 판단하는 좋은 지표입니다. 최근 우리나라 성인들은 운동부족과 잘못된 식습관으로 과체중, 비만인 경우가 많습니다. 특히 비만은 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환 등과 같은 각종 성인병의 원인이 되기 때문에 성인 건강을 위해서는 체중관리가 꼭 필요합니다.

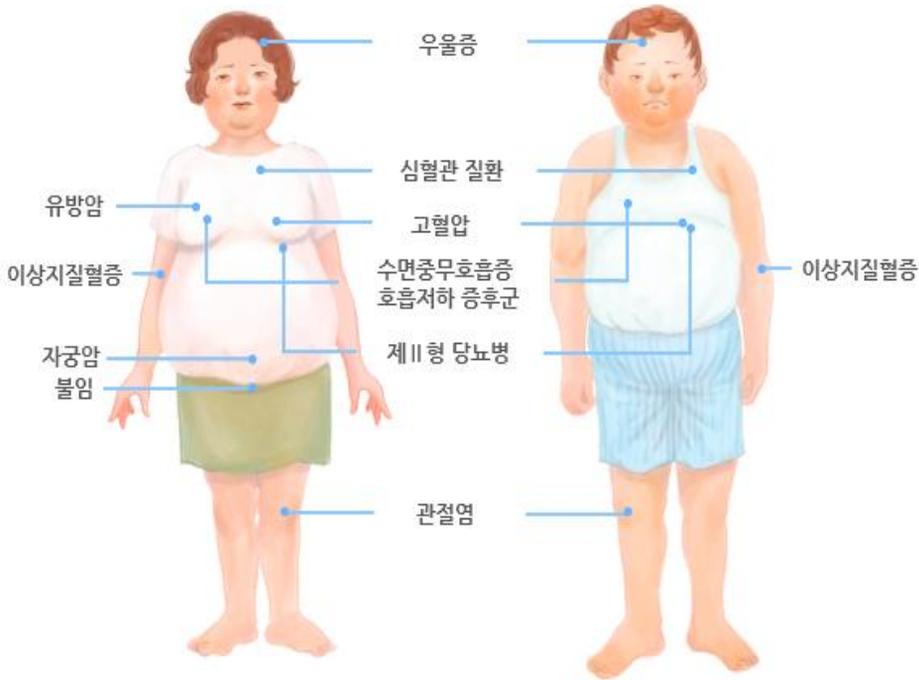
계산기만 있으면 간편하게 내 체중 상태를 알아 보는 첫째 방법! 체질량지수(**BMI, Body Mass Index**)로 키와 체중을 이용해서 간단하게 비만을 진단해보세요.

예를 들어 볼까요? 키가 **175cm**이고 체중은 **75kg**인 남성일 경우 체질량 지수 **BMI** 는 체중 **75kg / (1.75 × 1.75) = 24.5** 입니다. 그러므로 아래의 표에서는 과체중으로 진단될 수 있습니다.

$$BMI = \text{체중(kg)} / (\text{키(m)} \times \text{키(m)})$$

내 체중상태	계산한 체질량지수(BMI)
저체중	18.5 미만
정상체중	18.5이상 23미만
과체중	23이상 25미만
비만	경 도 25이상 30미만 중정도 30이상 35미만 고 도 35 이상

비만이 원인이 되거나 비만과 아주 높은 상관성이 있는 질환



2.미래의 건강을 위한 올바른 먹거리 습관

1st WHAT

어떤 먹거리를 선택할까?

입만 즐거운 음식? **NO,**
영양소의 균형을 맞추는 음식!! **YES**





2nd HOW

선택한 먹거리를 얼마나 먹을까?

좋은 음식만 많이? **NO,**

균형 잡힌 음식을 알맞은 양으로!! **YES**



여기에 간식으로 유제품 1~2개와 한 주먹 크기의 과일 1~2개를 챙긴다면 성인의 필요한 하루 영양소를 충분히 섭취할 수 있습니다.

3.건강한 식습관 기르는 6가지 식사방법

1)전곡 섭취를 늘립니다

현미, 보리, 통밀 등과 같은 전곡은 정제된 곡류에 비해 철분과 마그네슘, 비타민 B군, 식이섬유 등이 풍부합니다. 하지만 케이크나 도넛 등의 식품은 대부분 동물성 지방과 당의 함량도 높기 때문에 가급적 섭취를 줄이는 것이 좋다



2)다양한 색깔의 채소를 먹습니다

채소에는 비타민이나 무기질 외에 색소성분인 플라보노이드, 카로티노이드 등이 풍부한데, 이들은 강력한 항산화 성분으로도 알려져 있습니다. 여러가지 항산화 성분들은 혼합하면 더욱 활성화되므로, 다양한 색깔의 채소를 함께 먹는 것이 좋습니다.



3)과일은 제철 과일로 다양하게 먹습니다

과일은 비타민과 무기질, 항산화 영양소가 풍부합니다. 충분한 항산화 효능을 얻기 위해서는 다양한 종류와 색깔의 과일을 적정량 골고루 섭취하는 것을 권장합니다



4)지방이 적은 육류를 선택합니다

단백질식품 중 육류 및 가금류, 달걀 등은 동물성 단백질의 주요 급원으로 양질의 단백질을 공급합니다. 그러나 동물성 지방의 함량도 높으므로 눈에 보이는 기름은 제거하고 섭취하는 것이 좋습니다

5)간식으로 우유 및 유제품을 잘 챙겨 먹습니다

칼슘, 비타민 D가 풍부한 우유와 유제품을 자주 섭취하면 뼈 건강에 도움이 되고, 심혈관계 질환과 제 2형 당뇨, 고혈압, 대장암의 위험을 낮출 수 있습니다. 그러므로 고열량의 가공식품보다는 우유나 유제품을 간식으로 선택하는 습관을 들이는 것을 권장합니다.

6)식용유는 되도록 식물성 기름을 선택합니다

동물성 식품에 해당되는 버터나 마가린, 우유, 육류 및 가금류에 들어있는 포화 지방은 과량섭취 시 혈중 콜레스테롤이 높아져 심혈관계 질환의 위험인자가 됩니다. 반면 올리브유, 대두유 등에 있는 식물성 기름은 대부분 불포화지방이고 필수지방산과 비타민E가 풍부하여 동물성 기름보다 권장합니다. 하지만 식물성기름 역시 농축 에너지원이므로 과량섭취 시 체중 증가의 우려가 있습니다

TIP : 가급적 싱겁게 먹습니다