

하루 세 끼니의 식사



사람은 반드시 하루 세끼니를 먹어야 하나. 만약 두끼니만 먹고도 살수있다면.... 그리고 미용과 건강을 위하여 절식(節食)하는 것은 정말 몸에 이로 올라.

일정한 습관이 오래 계속되면 그것이 자연적인 것으로 느껴지고 과학적이라는 생각도 들게 된다. 우리가 아침 점심 저녁으로 먹는 1일3회의 식사도 마찬가지이다.

영양과 노동의 관계를 연구하고 있는 학자들은 식생활의 희수는 생활문화와 깊은 관계를 가지는 것으로 밝혀지고 있는데 이것은 건강문제와는 별개의 것이라고 말한다.

그러므로 아침밥을 굶을 것인가 하는 문제는 그사람의 일이나 생활태도로 미루어 케이스 바이 케이스로 결정하는 것이 옳다. 밤늦게까지 일을 하는 직업은 아침늦게까지 자는 버릇이라든가 위의 부담을 고려해서라도 아침밥을 굶는 것이 좋을 것이다.

우리는 파브로프의 조건반사라는 것을 알고 있다. 어떤 종류의 소리를 내면서 개에게 밥을 주었을 때 이런 행위를 계속하면 개는 그소리만 듣고도 위액을 분비하여 식욕이 생긴다. 사람도 하루 세끼밥을 일정한

시간에 먹는 습관을 가지면 그시간만 되면 위는 식사를 하고 싶은 조건반사를 일으킨다. 이런조건을 충족시켜 주어야만 우리 몸의 상태가 좋아진다. 따라서 이런 사람들은 아침밥을 굶지 않는 것이 합리적이고 건강에도 좋다.

최근에 직장여성이나 여자중고등학생들의 건강조사결과는 이들에게 빈혈증세가 많다고 한다. 그원인은 아침밥을 굶고 있는 때문이라고한다.

회사나 학교에 나와서 쫓거나 일에 능률을 못 올리는 사람들을 보면 아침을 굶는다는 것이 작업 능률을 못올리고 건강에도 나쁘다는 것을 알수 있다.

그러나 살을 빼기 위해서 아침을 굶는 사람도 있으므로 식생활의 조절은 그사람의 건강과 능률조건에 따라 결정할 수 밖에 없는 것이다.

영양학자들은 탄수화물과 비타민이 많은 음식을 많이 권한다. 이들 음식은 빨리 소화가 되므로 단기간 내에 많은 에너지를 얻을 수 있기

때문이다. 여기서 영양이 많은 소고기나 계란 등은 소화에서 어너지발생까지의 시간이 오래 걸리므로 직장 여성에게는 좋지 않다고 한다.

살이 찌면 배에 기름이 낀다. 살을 빼려고 하면 손발은 가늘어져도 배살은 잘 안빠진다. 몸을 단련하면 근육이 굵어지는데 이것은 근육에 지방이 쌓이기 때문이다. 배에는 근육이 적기 때문에 피하지방으로 되어 쌓인다. 이 피하지방은 좀처럼 잘 없어지지 않아 뱃배를 보기 좋하게 만든다. 이러한 생각들을 정리하면서 아침밥을 굶는 전제조건을 한번 생각해 보도록 하자.

① 아침일찍 일어나 움직이는 사람은 아침밥을 꼭 먹어야 한다.

② 오전중에 몸을 많이 사용하지 않을 때는 아침밥을 굶어도 좋다.

③ 살을 빼려면 아침밥을 굶어도 좋다. 그리고 이러한 전제조건에 따라 아침밥을 굶을 것인가는 다음 조건에 따라 각자가 결정할 수 있을 것이다.

I. 통근거리가 왕복 3시간을 소비할 때는 340~500칼로리가 든다. 그러므로 원거리통근자가 아침밥을 굶으면 능률이 오르지 못할 것이다.

II. 아무래도 잠을 자는 시간은 오전 2시부터 4시까지다. 일찍 일어나는 사람은 오전중에 한가지 일을 하므로 아침밥을 먹어야 할 것 이고 늦게 일어나는 사람은 아침에 할 일도 없기 때문에 밥맛도 나지 않을 것이다. 이런 사람들은 점심시간을

조절할 필요가 있다.

III. 출근후의 작업량에 따라 판매원, 공원들은 아침식사가 꼭 필요할 것이다. 사무원, 기술원, 관리직은 우유나 치즈, 야채, 주스 등 가벼운 식사로 대신해도 좋을 것이다.

도회지에서는 하루 한끼를 꼭 외식으로 배우게 된다. 특히 월급장자들은 피할 수가 없다. 월급장이들에게 점심시간은 레크레이션의 하나이기도 하지만 라면이나 빵 몇조각으로 때운다고 하면 영양보급 면에서 건강을 해치기 알맞다. 아침을 굶고 나온 사람은 우유, 생야채, 계란 등을 섞어서 점심을 먹도록 하여야 건강에 좋을 것이다.

〈표지에서〉

꽃 파는 여인

꽃파는 여인의 마음은 아름답다. 병들어 누운 남편의 약값을 벌기 위하여 머리에 가득히 개나리를 이었다. 개나리 꽃은 흘러서 땅에 까지 풀린다.

그러나 애기가 가고 싶은 곳은 집.

발버둥을 치면서 집 쪽으로 손가락을 편다.

엄마도 집에 가고 싶다. 집에 가서 할 일도 많다. 아침 설겅이도 미처 못했다. 그러나 꽃은 오래 두면 시든다. 빨리 팔아서 가없는 남편의 약값을 구해야 한다. 그래서 걸음을 서둘고 있다. 아름다운 마음으로 걷고 있다.

〈김 평 화〉