



## 잘 먹고 건강하게

◎건강하기 위해서는 잘 먹는 것이 중요하다.

◎잘 먹는다는 것은 올바른 지식과 균형을 가진 식사가 되어야 한다는 것이다.

### 1. 바람직한 식사

\* 즐겁게, 여러 식품을 조화있게

- 생활 리듬에 맞추어 규칙적으로, 즐겁게, 긴장을 풀고 식사하는 것이 바람직하다.

- 여러가지 식품을 항상 조화있게 먹도록 한다. 6가지 기초 식품군에서 선택하면 자연스럽게 영양의 균형이 잡힐 것이다.

- 기초식품군 : 매일 섭취하는 식품 중에서 같은 영양소를 함유하고 있는 식품을 여섯가지 군으로 분류한 것.

- 영양의 균형을 맞추는 방법

• 밥이나 밥을 중심으로 하는 주식을 결정한다.

• 그 다음에 중심이 되는 반찬을 결정

• 이상과 영양의 조화를 이루는 기타 여러가지 반찬을 정한다.



- 이제 각자 하루의 아침부터 저녁까지 무엇을 먹을지 한번 생각해보라.

\* 싱거운 것을 맛있게

- 짠 음식에 습관이 든 사람은, 싱거운 음식은 '맛이 없다'든가 '뭔가 빠진 것 같



다'고 생각하고 무심코 간장이나 소금을 더 넣는다.

- 그러나 짠 음식을 계속 먹으면 고혈압, 뇌졸중 등을 일으키기 쉽다.

- 평소에 '조금만 더 짠으면' 하는 생각이 드는 정도의 음식 맛에 습관을 들이도록 한다.

- 음식을 싱겁게 먹어 버릇하면 식품 본래의 맛이 훨씬 좋다는 것을 알 수 있을 것이다.

**\* 염분을 줄이는 방법 \***

1. 양념간장은 싱겁게 사용한다.  
나물무침에 사용하는 간장은 양파즙이나 레몬, 유자즙 등을 섞어서 사용
2. 식탁의 소금에는 참깨나 땅콩가루를 섞으면 향도 좋고 맛도 좋다.
3. 국물은 남긴다.  
라면, 우동, 국수의 국물은 다 먹지 말고 남기도록 한다. 국물에 들어 있는 식염이 의외로 많기 때문.

