



잘못된 식생활

- * 동맥경화는 일상생활, 특히 식생활·운동과 밀접한 관계가 있다.
- * 동맥경화를 점차로 심하게 하는 비만·고혈압·당뇨병·고지혈증 등은 매일의 식사 방법이나 운동 방식에 잘못이 있기 때문에 나타난다.
- * 무엇이 잘못된 것일까, 그리고 어떻게 하면 좋을까를 생각해 보자.

1. 포식

-우리가 하루하루를 건강하게 살려면 하루에 어느정도의 식사를 하는 것이 적당할까.

-정부에서는 그 지표가 되는 식단을 정해놓고 있다.

-먹을 것이 풍부해진 요즘 혹시 우리의 가정은 필요이상의 음식물을 섭취하고 있나 않는지 점검해 보아야 한다.



2. 영양소의 과부족

-영양소

• 단백질: 주로 몸의 근육이나 조직의 기본

• 탄수화물: 운동이나 활동의 기본

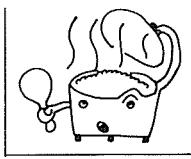
• 지방: 세포막이나 담즙을 만든다.

• 비타민, 칼슘, 철: 몸의 움직임을 원활히 하거나 뼈나 혈액의 주성분

-우리들의 매일의 식사를 살펴보면 어떤 영양소는 필요이상으로 많이, 또 어떤 영양소는 부족하게 섭취하고 있다는 것을 알 수 있다.

-즉, 단백질이나 지방은 지나치게 많이 섭취하고 있는 반면, 칼슘·철·비타민 등은 부족 경향을 보이고 있다.

-예를들면 우유는 중요한 칼슘원이지만 학년이 높아짐에 따라 우유대신 청량



음료를 많이 마시게 되면 칼슘이 부족하게 되는 것은 당연한 귀결.

-철분도 부족 상태

- 철분은 생선에 많이 함유.

- 생선을 좋아하지 않는 어린이가 많기 때문에 중요 성장기인 중고교생에게 철 결핍성 빈혈이 많다.



-또한 야채의 섬유소는 동맥경화나 암을 예방하는 효과가 있다.

3. 결식

-식사를 거르는 것이 결식

-1일 3식 가운데 특히 아침식사를 하지 않는 어린이가 많다.

-결식을 하면 다른 식사를 잘한다고 해도 영양의 균형은 깨어지고 만다.

-특히 아침식사를 거르는 것은, 신체가 하루의 생활을 시작하기 위한 준비를 제대로 하지 못하게 한다.

-날씬해지기 위해서 식사를 거르는 것도 금물. 이것은 살을 빼는 것이 아니라 오히려 더 뚱뚱하게 만드는 결과를 가져오기도 한다는 것을 기억하라.

4. 편식

-누구에게나 좋아하는 음식과 싫어하는 음식은 있다.

-그러나 맛있다고 해서 매일 같은 음식만 먹는다면 건강상 여러가지 문제가 발생한다.

-야채는 비타민이나 미네랄 등 신체 균형을 조절하고 활력을 주는 영양소가 함유되어 있다.

5. 간식과 야식

-간식은 누구에게나 즐거운 것.

-그러나 그 때문에 무의식 중에 과식을 하게되고 식사를 거르게 되는 경험을 한 적이 있을 것이다.

-오후에 간식을 지나치게 많이 먹으면 비만이나 고지혈증이 일어날 수 있다.

-특히 시중에 판매되고 있는 과자류는 맛은 있지만, 가정에서 직접 만든 것에 비해 설탕, 식염, 지방 등이 많이 들어있다.

-야식이 습관화 되어버리면 위장에도 나쁠 뿐 아니라 에너지 과섭취의 결과를 가져온다.

-수험공부 때문에 뚱보가 되었다는 사람들의 이야기를 들어보면, 야식이 원인인 경우가 많다.

6. 식염

-식염을 지나치게 많이 섭취하면 고혈압이 되기 쉽다.

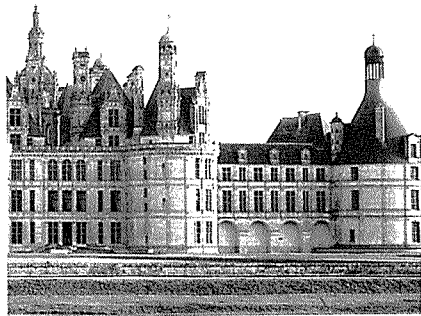
-식염을 적게 섭취하는 지역에 사는 사람의 경우, 노년이 되어도 혈압이 높아지지 않는다고 한다.



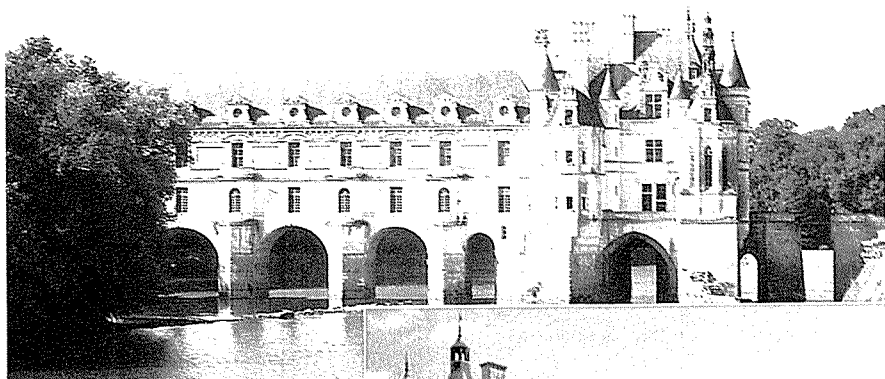


르와르 강변의古城들

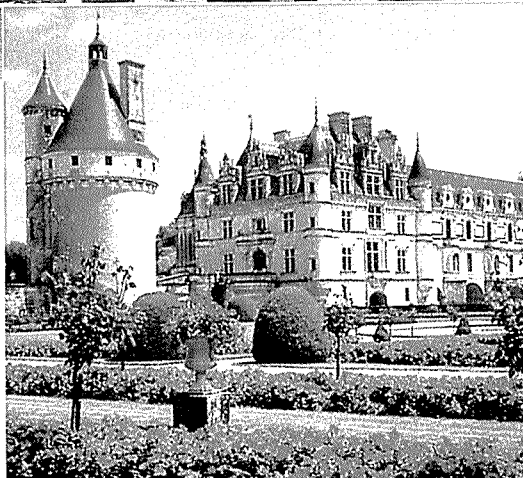
〈사진제공 : 김윤기·
해외의학교류회장〉



◀ 상보르城. 방이 440개나 되는 큰 규모의 성이다. 중앙 天守閣으로 오르는 이중 나선형 계단은 두사람이 서로 각각 오르내리건 어디서건 만나지 않게 설계되었다.



▲ 슈농소城. 세르강 위에 세워진 이 성은 성주가 모두 여성이었다. 앙리2세는 20년이나 연상인 가정교사 디안느와 이곳에서 사랑의 불꽃을 태운다.



아름다운 슈농소城의 全景. ▶
룩소는 이곳에서 「告白」을
집필했다.