



이종호

<연세대 식품영양학과>

최근 우리나라에서도 생활이 편리해지고 서구화된 식생활에 따른 과다 열량섭취로 인해 비만인이 점차 증가하고 있다. 비만은 심혈관계 질환, 당뇨병, 고혈압 등의 다양한 질환과 밀접한 연관이 있을 뿐만 아니라 외모상의 문제로 인한 정신적 스트레스를 유발하므로 그 문제가 심각하다. 따라서 비만인들은 체중감소를 위해 시간과 경제적으로 많은 투자를 하게 되고 이와 더불어 '살 빼기大作전', '○○○식 다이어트' 등 살을 빼기 위한

생선, 기름이 없는 고기 등과 같이 열량이 적게 나가면서도 영양소가 풍부한 식품을 선택하는 것이다. 또 다른 방법으로는 전곡류, 콩제품, 채소류, 과일 등에 많이 함유된 섬유소를 이용하는 것이다. 섬유소는 에너지 함량이 낮고 포만감을 증대시키므로 이를 적절히 잘 이용하면 체중감소에 큰 효과를 거둘 수 있다. 섬유소의 섭취량을 늘리기 위해서는 흰쌀밥보다는 잡곡밥을, 흰빵보다는 통밀빵이나 보리빵을, 과일쥬스보다는 생과일이 더 바람직하다.

비만인들에게 있어서 가장 어려운 문제중의 하나는 바로 '외식'인데 특히 오늘날의 외식은 서구화된 것이 많아 기름지고 과다한 열량을 포함하는 경우가 많기 때문에 비만인의 현명한 판단이

일주일에 0.5kg이라면 노력에 비해 너무 조금 빠지는 것이 아닌가 하고 의아해하겠지만 한달이면 2kg, 두달이면 4kg 이런식으로 꾸준히 노력해나간다면 확실한 체중감소의 효과를 볼 수 있게 된다. 반면 심한 절식이나 약물은 며칠 혹은 몇주일만에 많은 체중을 줄였다하더라도 다시 이전대로 먹는다면 체중이 증가하게 되고 이렇게 다시 불어난 체중을 줄이기 위해서는 이전보다 더 많은 노력이 필요하게 된다. 이처럼 체중을 줄이는 것보다 빠진 체중을 유지하는 것이 더 어려우므로 체중을 줄인 후에도 장기적으로 꾸준히 식이요법을 실시하는 것이 무엇보다도 중요하다.

비만치료에는 식이요법외에 운동요법, 행동요법 등이 있다. 운동은 열량소모 및 스

비만증의 식사요법

■ 비만증의 식사요법 식단에

구분	식단명	재료	분량(g)	어림치
아침	팥밥	백미	50	2/3공기
	양송이탕	팥	10	
		양송이	60	
	사태찜	무우	30	
파(대파)		소량		
갯잎나물	쇠고기(사태)	40	약간	
	무우	20		
	당근	20		
	마늘	20		
배추김치	갯잎(전)	40	1tsp	
	양파	10		
	식용유	1tsp		
	배추김치	70		
점심	비빔밥	우유	1봉	2/3공기
		백미	60	
	미역냉국	쇠고기	20	
		숙주	20	
		시금치	20	
		당근	20	
		호박	20	
		오이	20	
		다시마	5	
		계란	50	
		식용유	2tsp	
		고추장	10	
		미역(건)	6	
		오이	약간	
		통깨	10	
		실파	약간	
마늘	약간			
간식	옥수수 삶은것	옥수수	50	중1/2개 대1쪽
	수박	수박	250	
저녁	보리밥	보리	10	2/3공기
		백미	50	
	된장찌개	호박	60	
		느타리	20	
	돼지불고기	풋고추	5	
		양파	20	
		파	10	
		된장	20	
		고추장	5	
		돼지고기	60	
		양파	20	
		파	10	
		식용유	1tsp	
		마늘	약간	
호박잎		30		
갯잎		20		
풋고추	10			
쌈장	20			
각뚜기	각뚜기	70		

단기간의 다이어트는 건강해치기 쉽상 일단 줄어든 체중 유지하는 것이 중요

여러가지 정보와 제품들이 쏟아져 나오고 있다. 우리 주변에는 약물이나 극심한 열량제한 식이, 특정 음식물 등을 통해 단기간에 많은 체중을 빼려고 시도하는 비만인들이 많다. 그러나 이런 방법은 많은 어려움을 따르고 중단할 경우 체중이 쉽게 증가되며 영양적인 불균형을 초래해 건강을 해치게 된다.

건강을 유지시키면서 체중을 줄이기 위해서는 무조건적인 절식보다는 규칙적이고 균형잡힌 식사를 통해 신체의 모든 생리적 기능이 원활히 조절되도록 해야 한다. 가장 쉽게 섭취 열량을 줄이는 방법은 자신이 하루에 섭취하는 식품들을 메모한 뒤 그 중에서 열량이 많이 함유된 음식(튀김, 설탕, 초코렛, 과자, 케익, 버터 등)을 피하고 대신 저지방 우유, 콩, 채소,

필요하게 된다. 예로 외식시 음식을 먹기전 냉수를 마셔 공복감을 줄인다든지 또는 같은 종류의 음식이라도 열량이 적은 음식을 선택한다든지 등의 방법이 있다. 또한 술자리에 참석할 기회가 많은 남성비만자들의 경우 술은 소변으로 빠져나가므로 체중증가와는 상관이 없는 것으로 잘못 알고 있는 경우가 있는데 알코올 섭취는 비만치료에 주된 방해요인이 되므로 술의 과다한 섭취는 삼가하도록 하고 안주는 기름진 안주대신 과일, 야채안주를 선택하도록 한다.

이와같은 방법으로 자신의 식품섭취 습관중 문제되는 것을 하나씩 제거하고 식사량을 1/3정도 줄이면 하루에 약 500칼로리를 덜 먹게 되며 이를 통해 일주일에 약 0.5kg의 체중을 줄일 수가 있다.

트레스 해소 등의 장점을 가지므로 효과적인 체중감소를 위해 식이요법과 함께 병행하는 것이 좋다. 단 등산, 골프같이 일주일에 한두번밖에 못하는 운동보다는 조깅과 같이 매일 규칙적으로 계속할 수 있는 운동을 정해서 일상 생활화하는 것이 바람직하며 엘리베이터 대신 계단을 이용하거나 가까운 거리는 차를 타는 대신 걷는 등의 노력으로 활동량을 증가시키는 것도 체중감소에 효과적이다. 행동요법으로는 음식물을 천천히 씹어 섭취를 느리게 하거나 식사시에는 TV를 보지 말것, 자신의 식사일기를 빠짐없이 적어 스스로 잘못된 식행동과 그 원인을 찾아 보는 것 등이 있으며 이를 통해 식이요법의 효과를 증진시킬 수 있다.

만약 인류가 순수한 물을 마신다면 모든 질병의 80%를 예방할 수 있다...

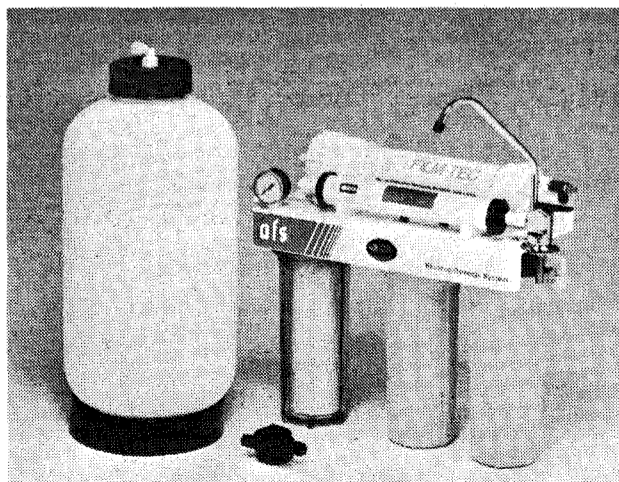
-W.H.O(세계보건기구) 보고서 中에서-

식수 공포 해결!

- 인체에 유해한 화학물질은 물론 중금속·세균 바이러스까지 제거하는 역삼투식 정수기능에 자화기능까지 갖춘 완벽한7단계 정수 SYSTEM!
- 인체의 70%는 물로 구성되어 있습니다. 좋은 물을 마시는 순간 귀하의 건강은 보장됩니다.

※구형 정수기 특별보상 및 A/S가 안되는 정수기 A/S 제공

대리점 영업하실 분 모집中



HOME DRINKING WATER SYSTEM



(株)三榮하이테크

서울 관악구 봉천7동 1598-5호

구입문의 및 상담 TEL 875-9100(代)

세계적인
아쿠아
정수기
역삼투압·자화