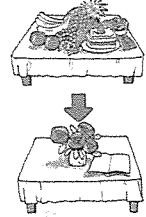


# 생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

## 포인트 4. 식사 방법을 점검·반성하여 과식하지 않도록 환경을 만든다



- 간식을 하지 않는 식습관으로 개선하도록 노력할 것.
- 음식은 배부르지 않을 정도(8할 정도)만 할 것.
- 식습관 개선을 가족 전체의 과제로!

### ★ 이런 타입은 살이 찐다.

- ① 칼로리가 높은 음식을 좋아한다.(튀김, 볶음, 피자, 알코올, 지방질이 많은 고기나 어류, 설탕이 많은 음식 등)
- ② 배가 부를 때까지 음식에서 손을 떼지 않고 끝까지 먹는다.
- ③ 간식이나 밤참을 먹는다.
- ④ 아침을 굶거나 조금 먹고 저녁은 많이 먹는다.
- ⑤ 급히 먹는다.
- ⑥ 단 음식을 좋아한다.
- ⑦ 술을 좋아한다.
- ⑧ 운동을 싫어한다.
- ⑨ 여가시간이 많다.
- ⑩ 불만이 많거나 걱정이 있을 때 마시거나 먹는다.
- ⑪ 야채를 많이 먹지 않는다.



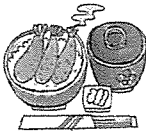
### ★ 좋은 식습관과 환경을 만들기 위하여

- ① 아침을 굶거나 저녁을 많이 먹는 식사는 하지 말 것.
- ② 식사를 마치고 남은 음식을 더 먹지 말 것.
- ③ 천천히 식사할 것.
- ④ 간식을 하지 말 것.
- ⑤ 식사는 즐거운 장소에서 즐겁게 적당량을 할 것.
- ⑥ 간식을 위해서 피자나 간단한 음식을 사지 말 것.
- ⑦ 과일이나 과자류는 테이블 위나 눈에 잘 띄는 곳에 놓지 말 것.
- ⑧ 식후에는 반드시 양치질을 할 것.
- ⑨ 식사 이외에 즐길 수 있는 취미를 가질 것.
- ⑩ 식사한 것을 매기 기록해 본다.
- ⑪ 가족이나 친구에게 「체중감량중」이라는 것을 말 할 것.
- ⑫ 야채를 반드시 매 식사 때마다 먹도록 할 것.

### ★ 외식에도 요 주의!

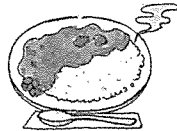
일반적으로 외식은 고칼로리에다 야채는 부족해서 영양의 균형이 잘 맞지 않으므로 가급적 피하는 것이 좋다. 다음을 참고해서 500~600kcal로 조절해서 식사하도록 한다.

#### 고칼로리 음식



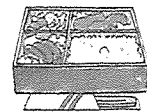
|          |         |
|----------|---------|
| 훈제 덮밥    | 840kcal |
| 오징어정식    | 970kcal |
| 구운고기 정식  | 830kcal |
| 튀김덮밥     | 780kcal |
| 장어덮밥     | 720kcal |
| 로우스트고기정식 | 970kcal |

#### 영양균형이 안 맞는 음식



|       |         |
|-------|---------|
| 스파게티  | 700kcal |
| 카레라이스 | 700kcal |
| 비이프   | 650kcal |
| 볶음밥   | 650kcal |
| 라면    | 580kcal |
| 초밥    | 540kcal |
| 메밀국수  | 340kcal |

#### 주식의 일부를 남긴다면 비교적 균형잡힌 음식



|          |         |
|----------|---------|
| 야채볶음정식   | 700kcal |
| 지느러미고기정식 | 750kcal |
| 주먹밥도시락   | 700kcal |
| 함박정식     | 900kcal |
| 새우튀김정식   | 650kcal |
| 혼합샌드위치   | 600kcal |