

식생활 지침 바로알기

1. 식생활의 기본 원리

1) 균형 : 모든 영양소들을 균형있게, 적시에 적절히 공급해 주어야 생활의 원동력을 제공하는 대사활동과 에너지 생산이 가능하다.

2) 적당 : 필수 영양소를 우리 몸이 필요로 하는 만큼 충분히 공급해 주어야 한다.

3) 절제 : 에너지 지방, 소금, 설탕 같은 것을 너무 많이 섭취하면 안된다.

4) 다양성 : 여러 가지 식품을 섭취한다.

사를 하면 소화가 잘되며, 위장질환도 예방할 수 있다.

5) 편식하지 않고 모든 영양소를 골고루 적당량 섭취하는 것이 좋다.

6) 아침식사는 하루를 시작하는데 필요한 에너지를 공급해 주므로 거르지 말아야 한다.

7) 가공식품은 특히 염분의 함량이 많고, 여러 첨가물이 문제가 되므로 많이 사용하는 것은 바람직하지 않다.

8) 외식 시에는 짜고 기름진 음식을 주의해야 한다.

2. 식사지침의 키 포인트

1) 하루 3끼 식사를 규칙적으로 해야 한다.

2) 과식은 위장에 부담을 줄 뿐 아니라 비만의 원인이 되므로 과식을 하지 않는 식습관이 중요하다.

3) 우리 몸에는 여러 가지 영양소가 필요하며 각 식품마다 들어 있는 영양소가 다르므로 여러 음식을 골고루 섭취하는 것이 좋다.

4) 즐거운 마음으로 천천히 식

9) 동물성 지방은 혈액 속의 중성지방 뿐 아니라 콜레스테롤을 높여 동맥경화, 협심증, 심근경색증 등의 질병을 유발할 수 있으므로 되도록 자주 먹지 않는 것이 바람직하다.

10) 소금은 우리몸에 꼭 필요한 무기질을 함유하고 있으나 너무 많이 먹으면 고혈압, 뇌졸중 등의 원인이 될 수 있다.

11) 단음식에 포함된 단순당은 몸에 빨리 흡수되며 쓰고 남은 것은 지방으로 바뀌어 간, 혈관, 피부 등에 쌓여서 비만, 지방간, 고지혈증 등을 유발한다.

12) 과음이나 잦은 음주는 간



질환의 위험요인이 될 수 있으며, 다른 영양소의 흡수, 이용을 방해한다.

13) 자신에 알맞는 규칙적인 운동은 체중조절에 도움이 되며 정신적 스트레스도 해소시켜 줄 수 있다. 올바른 운동은 '약간 힘들다'라고 느끼는 강도로 1회 20~30분 정도 일주일에 3~4일 이상 하는 것이 좋다.



14) 커피는 하루 3잔 이상 마시지 않는 것이 좋다. 커피 속의 카페인은 중독성이 있어서 몸에 여러 좋지 않은 영향을 미치므로 하루 한잔 정도로 줄이는 것이 바람직하다.

15) 흡연은 여러 질병을 일으키는 주요 위험인자로, 특히 폐에 나쁜 영향을 미치며 더욱이 청소년이나 여성의 흡연은 더 위험한 것으로 담배를 피지 않는 것이 건강에 좋다.

3. 식생활지침 바로 알기

1) 여러 가지 식품을 골고루 먹읍시다.

○ 다양한 식품을 선택하여 체내에서의 역할이 다른 여러 영양소를 균형있게 섭취한다.

○ 비타민, 무기질, 식이섬유가 많은 채소, 과일 및 해조류를 충분히 먹는다.

○ 우리 나라 국민들에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈(비타민 B2)을 많이 함유한 우유 또는 우유가공식품을 먹는다.

○ 지방의 섭취는 총열량의 20% 정도로 한다.

○ 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹는다.

2) 정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

○ 알맞게 먹고 신체활동을 활발히 하여 정상체중을

유지한다.

○ 과식, 결식이나 폭식을 하지 않는다.

○ 지방이 많은 음식 섭취를 절제하고 육류 이외에 생선, 알류 등을 골고루 먹는다.

○ 열량만 많이 있는 단 음식, 자극성이 많은 청량음료 등의 섭취를 절제한다.

3) 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

○ 식사는 일상생활의 원동력이므로 하루에 세끼를 규칙적으로 하고 즐거운 식사를 통하여 생활의 안정을 얻는다.

○ 음식은 천천히 잘 씹어서 먹는다.

○ 식사시간을 가정생활의 구심점으로 하여 가족간의 대화와 화합의 시간으로 한다.

4) 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.

○ 고혈압 등 많은 질병의 위험요인이 되는 소금을 하루에 10g 이하로 섭취하도록 노력한다.


○ 저장식품을 지나치게 짜게 만들지 말고 가공식품은 보통 염도가 높으므로 적게 먹는다.

○ 다양한 재료와 조리법으로 소금의 과다 섭취요인을 줄인다.

○ 식탁에서 소금이나 간장을 넣는 습관을 없앤다.

5) 과음을 삼갑시다.

○ 지방간, 간경변 등의 원인이 되고 간암의 위험요인이 되는 알코올의 섭취를 줄인다.

○ 과음은 알코올의 체내 작용으로 식욕을 저하시키고 다른 식품 중의 영양소의 흡수와 이용을 방해하여 영양의 균형을 깨뜨린다. 

자료 · 보건복지부 건강길라잡이
(<http://www.healthguide.kihasa.re.kr>)