

가족의 식생활 관리

청소년기의 영양관리

청소년기에는 대개 성인 키의 15%, 체중의 50%, 골격 무기질 함량의 40%가 성장한다. 그러므로 충분한 에너지와 단백질의 공급이 필요하며, 골질량 증가를 위해 칼슘섭취를 증가시키고 성장에 따른 적혈구수의 증가로 인해 남녀 모두 충분한 철분의 섭취가 요구되는 등 영양소 섭취가 성장과 건강유지에 매우 크게 영향을 미치게 된다.

학생들은 많은 학습량, 수험으로 인한 스트레스, 밤새우기 등 불규칙한 생활을 하기도 하고, 식생활에 있어서도 아침을 거르고, 도시락의 제한된 반찬으로 인한 제한된 영양소 섭취, 밤의 간식, 다이어트를 위한 무리한 절식으로 건강을 해치기도 하므로 주의해야 한다.

- * 식사는 거르지 말고 세끼를 규칙적으로 먹는다.
- * 간식의 양을 적당히 조절한다.
- * 칼슘의 급원인 우유를 매일 마신다.

- * 비타민과 무기질의 급원인 과일과 채소를 매일 먹는다.

직장인의 영양관리

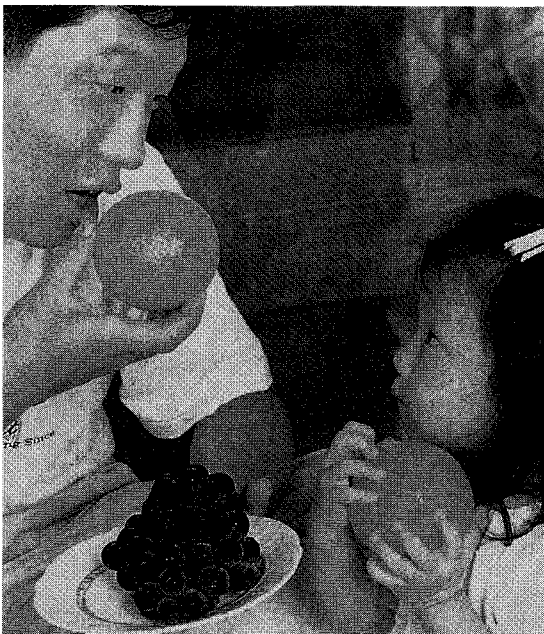
직장인들은 연령 상, 신체적, 정신적 성장발육이 끝나고 신체대사의 유지기에 접어드는 시기이므로, 대사 및 신체적 활동에 따른 적절한 영양소 공급이 이루어져야 한다. 또한 성장기에 비해 활동량이 줄고, 기초대사량이 낮아지므로 열량섭취가 지나치지 않도록 주의해야 한다.

특히 바빠서 아침식사를 거르게 되면 두뇌회전에 필요한 포도당이 부족해 오전 내내 집중력과 사고력이 떨어지게 되고, 점심이나 저녁을 과식하게 된다. 또 늘 먹게 되는 음식은 한정적이라 영양의 불균형을 초래할 수 있다. 특히 패스트푸드는 시간과 비용을 절약해주는 장점이 있지만 영양보다는 간편성, 경제성, 맛에 비중을 두고 있고, 포화지방과 염분함량이 높으며, 과일, 채소 등의 섭취부족으로 비타민이나 섬유소가 부족하다.

스트레스가 많고 특히 외부접대가 많은 경우에는 음주와 흡연비율도 높아진다. 술은 혈중지질수준을 상승시키고, 고혈압, 간질환 등의 문제를 일으킬 수 있다. 커피의 경우 자주 마시면 카페인에 중추신경을 자극하며 이뇨촉진의 효과 외에도 혈압을 상승시키고 철분흡수를 방해하며 불면증을 유발시킬 수 있다.

중년기 남성의 영양관리

중년기의 남성들은 대체로 활발한 사회활동을



하므로 외식과 음주의 기회가 많다. 따라서 음식 조절을 자기 의지대로 하기 어려울 때가 많으며 음주문화상 과음하기 쉽다. 이러한 식문화가 개선되도록 하는 것이 개인의 식생활관리에 상당히 중요하므로 스스로 노력하여야 한다.

- * 과음, 과식을 하지 않는다 - 술 자체가 열량을 함유하기도 하지만 같이 먹는 안주가 지방이 많은 음식일 때 열량섭취가 매우 높아져 혈중에 지방이 높아지며 오징어나 내장고기일 경우는 콜레스테롤 섭취가 많아 고지혈증을 유도하는 경우가 많다
- * 세 끼를 균등하게 먹는다 - 아침을 대충 먹고, 저녁에는 과식을 하는 경우가 많다. 생활습관을 고쳐서 균등하게 먹도록 노력한다.
- * 자신의 체중 및 체형, 특히 허리둘레 등의 변화에 대하여 늘 주의를 기울여야 한다. 그러나 체형에 과민하여 절식, 단식 등의 극단적인 방법은 피하도록 한다.
- * 녹황색 채소와 과일을 충분히 섭취하도록 한다.
- * 민간에서 좋다는 건강식품에 너무 의존하지 않는다.

중년기 여성의 영양관리

우리 나라 중년여성들에게 체중과다가 적지 않지만 가족의 식사를 담당하면서도 본인의 식사 내용이나 형식면에서 부실한 경우가 많다. 또 그릇된 정보로 특정한 식품만 편식하기도 하며, 경제적인 여유가 있어 외식을 많이 하므로 과식이 문제가 되기도 한다.

- * 다이어트를 한다고 하루 한 끼나 두 끼를 먹는 것보다는 조금씩 세끼에 나누어 먹도록 한다.
- * 자신이 먹는 음식들이 5가지 식품군이 골고루 들어 있는지 주의를 기울인다. 식단을 작성하거나 또는 이미 먹은 식사에 대하여 기록함으

로써 자신과 가족의 식사의 균형을 점검한다.

- * 식사 때 남은 음식이 아깝다고 억지로 다 먹지 않도록 한다.
- * 우유와 콩제품을 많이 섭취한다 - 골다공증 예방을 위한 칼슘섭취가 중요하므로 하루 한 컵 이상의 우유를 섭취한다. 콩에는 식물성 에스트로겐이 들어 있어 폐경이 가까운 여성에게 유용하다.

노년기의 영양관리

노년기는 에너지 요구량이 감소하나 체내이용율이 저하되므로 충분한 양의 에너지 섭취가 필요하다. 특히 정상범위의 체중에 비해 과체중이거나, 체중미달인 경우 사망률이 크게 증가하므로 적절한 체중을 유지할 수 있도록 에너지를 섭취하도록 한다.

- * 곡류 - 비타민 B군이 풍부한 현미와 잡곡을 위주로 하여 섭취한다. 특히 콩에는 좋은 단백질과 콜린, 레시틴 등 노화를 방지하는 물질이 들어있으므로, 자주 섭취한다. 사탕이나 설탕 등의 당류는 체내 당질대사를 어렵게 하므로 되도록 먹지 않는다.
- * 어육류 - 필수아미노산이 고루 들어있는 닭고기, 생선 등을 중심으로 소화되기 쉬운 형태로 조리하여 충분한 양을 섭취한다. 붉은 살코기는 기름 부분을 제거하여 섭취하며 특히 동맥경화증 등의 심혈관계 질환의 위험이 있는 경우에는 쇠갈비, 돼지갈비, 삼겹살, 내장고기, 꼬리, 햄, 베이컨 등은 되도록 먹지 않는다.
- * 우유류 - 칼슘이 풍부하므로 우유나 요구르트, 치즈 등을 하루 1~2회 섭취하는 것이 좋다. 단 유당불내증으로 소화가 잘 되지 않는 경우에는 한번에 소량씩 섭취하거나, 저유당 우유, 요구르트 등 다른 우유제품을 섭취한다. 