

올바른 식생활을 위한 지침

1. 식생활의 기본원리

가. 균형

세상만사가 다 그러하듯이 식생활에서도 올바른 균형의 기본원칙아래 모든 영양소들을 균형있게, 적시에 적절히 공급해 주어야 생활의 원동력을 제공하는 대사활동과 에너지 생산이 가능해진다.

나. 적당

식생활을 통해 필수 영양소를 우리 몸이 필요로 하는 만큼 충분히 공급해 주어야 한다.

다. 절제

지방, 소금, 설탕 같은 것을 너무 많이 섭취하면 안 된다.

라. 다양성

여러가지 식품을 골고루 섭취해야 한다.

2. 올바른 식생활을 위한 식사지침

가. 올바른 식습관의 형성

1) 여러 가지 식품을 골고루 먹읍시다.

· 다양한 식품을 선택하여 체내에서의 역할이 서로 다른 여러 영양소를 균형있게 섭취 한다.

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

· 우리 나라 국민들에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈(비타민 B2)을 많이 함유한 우유 또는 우유 가공식품을 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 가공식



품은 보통 염도가 높으므로 적게 먹는다.

- 다양한 재료와 조리법으로 소금의 과다섭취 요인을 줄인다.
- 식탁에서 소금이나 간장을 넣는 습관을 없앤다.

5) 과음을 삼가시다.

- 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.

나. 연령별 올바른 식생활

1) 1세 ~ 2세

- 신생아는 모유 또는 조제분유를 먹일 수 있다. 아기에게 모유보다 더 좋은 음식은 없다. 모유는 질병에 대한 면역성을 제공하고 태변이 잘 나오도록 하며 산모의 체중감소를 돕는 등 조제분유보다 많 장점을 가지고 있다.

- 조제 분유를 먹일 경우 젖병과 젖꼭지를 깨끗하게 유지하고 기재된 사용방법에 따라 먹이며 구토, 설사, 발진 등 우유에 과민반응을 보이는 경우도 있으므로 이에 주의한다.

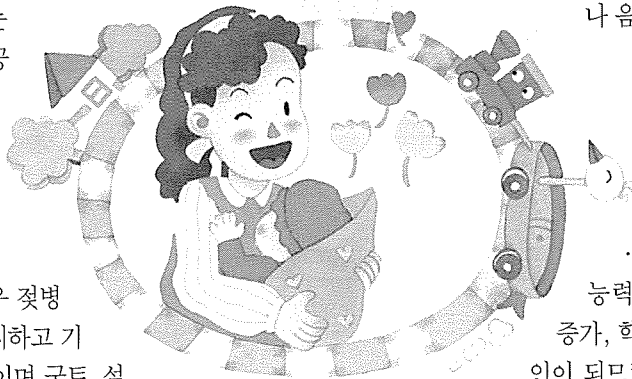
- 이유기부터 광범위한 음식을 제공해 맛에 대해 익숙해지도록 하고, 다양한 조리법을 사용하여 아이 입맛에 맞게 공급하는 것이 좋다.

2) 3세 ~ 5세

- 견과류, 딱딱한 사탕 등 목이 메일 수 있는 음식물에 주의한다.

아기에게 모유보다 더 좋은 음식은 없다.

모유는 질병에 대한 면역성을 제공하고 태변이 잘 나오도록 하며 산모의 체중감소를 돕는 등 조제분유보다 여러 가지 장점을 가지고 있다.



3) 6세 ~ 12세

- 과일, 야채, 곡류를 포함한 다양한 식품을 섭취하며 아침식사를 거르지 않도록 한다.

- 설탕과 지방이 많이 들어있는 과자류 대신 신선한 과일, 야채 등 염분과 지방이 낮은 음식을 간식으로 선택한다.

- 청량음료 대신 물을 충분히 마시며 카페인이 들어있는 음식이나 음료수는 피한다.

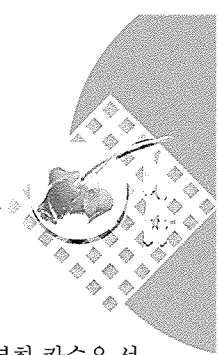
- 패스트푸드를 먹을 경우 닭튀김, 청량음료 대신 구운 치킨, 샐러드 등을 선택한다.

- 비만과 과체중은 운동 능력 저하, 심리적 열등감 증가, 학업성적 부진 등의 원인이 되므로 적절한 운동과 음식 조절로 비만을 예방한다.

- 여아의 경우 외모를 의식하여 다이어트를 하는 경우가 많은데 영양 부족은 성장에 장애가 될 수 있으므로 주의한다.

4) 13세 ~ 19세

- 충분한 에너지와 단백질, 칼슘, 철분 등의 공급이 필요하므로 균형잡힌 식사를 하며 아침식사를 거치지 않도록 한다.



- 가족들의 식사 준비에 참여한다.
- 패스트푸드를 먹을 경우 닭튀김, 청량음료 대신 구운 치킨, 샐러드 등을 선택한다.
- 야채, 과일 등 섬유질이 풍부한 음식을 먹는다.
- 술은 영양분이 적으며 판단력을 흐리게 해 사회적 문제를 일으킬 수 있으므로 마시지 않도록 한다.
- 심한 다이어트에 의한 영양 부족은 성장에 장애가 될 수 있으므로 적절한 운동과 음식조절을 통해 체중을 적절히 유지하도록 한다.



5) 노년기

- 노인은 소화기능이 저하되고 치아기능이 약해져 식욕이 떨어지기 쉬우므로 식품, 향료, 색깔, 모양, 온도, 향기, 재질을 다양화한다.
- 치아가 빈약할 경우 반 가공한, 유연하고 으깬 식사를 제공한다.
- 가족이나 친지들과 함께 식사하는 등 외롭지 않게 한다.
- 식사 전에 적당한 신체활동을 하여 식욕을 증진시킨다.

다. 여성과 올바른 식생활

여성은 골다공증과 빈혈의 위험이 높으므로 칼슘과 철분을 충분히 섭취해야 하며 변비를 예방하기 위해 섬유질이 많이 들어있는 음식을 먹는 것이 바람직하다. 폐경 전에는 고콜레스테롤혈증을 일으킬 위험이 작으나 폐경 후에는 위험이 증가되므로 콜레스테롤과 포화지방산 섭취를 줄이고 적당한 체중을 유지하는 것이 좋다.

1) 칼슘과 철분을 충분히 섭취한다.

여성은 남성보다 골다공증에 걸릴 위험이 높으

로 특히 청소년기와 성인기 초반에 충분한 칼슘을 섭취해야 한다. 우유, 치즈, 아이스크림 등의 유제품, 칼슘이 풍부한 야채, 곡류, 견과류 등을 규칙적으로 먹는 것이 바람직하다.

여성은 매월 월경을 통해 15~20mg의 철을 잃어 버리므로 철분을 충분히 섭취하지 않으면 철 결핍성 빈혈에 걸리기 쉽다. 육류, 어류, 조류 등의 동물성 식품과 콩, 녹색 채소, 감자, 곡류 등에서 철분을 섭취할 수 있으며 비타민 C가 들어있는 음식을 먹으면 철분의 흡수가 커질 수 있다.

2) 섬유질을 충분히 섭취한다.

섬유질은 배가 부른 듯이 느끼게 해 과식을 막으며 변비를 예방한다. 섬유질의 섭취는 지방의 섭취를 줄일 수 있게 하며 결장암의 위험을 낮춘다고 한다. 과일, 야채, 곡류, 콩 등을 규칙적으로 충분히 먹는 것이 바람직하다.

3) 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄인다.

혈액에 콜레스테롤이 많을 경우 심장질환의 원인이 되며 포화지방산은 콜레스테롤 수치를 올리는 역할을 하므로 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄이는 것이 바람직하다.

콜레스테롤은 달걀 노른자, 육류 등에 많으며 포화지방산은 육류, 버터, 크림, 치즈 등에 많이 들어 있다. 콜레스테롤을 낮추는 불포화지방산의 섭취를 늘리는 것이 바람직한데 불포화지방산은 식물성 기름(옥수수기름, 콩기름 등)에 많다.

(자료제공 : <http://healthguide.kihasa.re.kr>)