



올바른 식생활

1. 식생활 왜 중요한가?

□ 영양과 건강

세계보건기구(World Health Organization) 헌장(1940)에는 “건강이란 신체적, 정신적 및 사회적으로 완전히 양호한 상태로써 단순히 질병이 없다가, 허약하지 않다가 만이 아니다”라고 명시되어 있다. 즉, 복합적인 상황에서 이에 대응하는 반응과의 관계가 조화됨으로써 유지되는 것이다.

‘당신이 먹는 식품이 바로 당신이 된다.’는 것을 항상 기억하자. 식품은 소화관에 들어가는 모든 고형물질이나 액체로 체조직을 구성하고, 체내의 대사과정을 조절하며, 열량을 제공해서 생명을 유지하게 해주는 것으로서 그 식품의 성분을 영양소라고 하며, 신체내에서 합성되지 못해서, 성장과 정상기능을 위해 꼭 식품으로서 공급되어야 하는 영양소를 필수영양소라 한다.

□ 영양과 질병

인류의 평균수명은 선진국의 경우 1900년대의 50세 미만에서 1980년대에는 70세 이상으로 변화되었는데, 이러한 변화는 주로 질병의 예방에 의해서 이루어졌으며, 이 질병의 예방에 영양이 중요한 역할을 담당하고 있는 것이 알려졌다.

질병에는 여러 가지가 있는데 어떤 질병은 영양상태에 전혀 관계없이 유전적인 요인과 환경적인 요인에 의해 발생하는데, 적절한 식품 선택으로 영양상태를 좋게 유지한다면 나쁜 요인을 한가지 줄인다고 할 수 있다.

2. 올바른 식생활이란?

□ 식생활의 기본 원리

○ 균형 - 식생활에도 균형이 올바른 식생활의 기본 원칙으로 모든 영양소들을 균형있게, 적시에 적절히 공급해 주어야 생활의 원동력을 제공하는 대사활

동과 에너지 생산이 가능해지는 것이다.

- 적당 - 식생활은 필수 영양소를 우리 몸이 필요한 만큼 충분히 공급해 주어야 한다.
- 절제 - 우리는 식생활에서 에너지 지방, 소금, 설탕 같은 것을 너무 많이 섭취하면 안된다.
- 다양성 - 여러가지 식품을 섭취하면 다양한 식생활을 할 수 있을 것이다.

□ 올바른 식습관의 형성

▷ 여러 가지 식품을 골고루 먹읍시다.

- 다양한 식품을 선택하여 체내에서의 역할이 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 우유가공 식품을 먹는다.
- 지방의 섭취는 총열량의 20% 정도로 한다.
- 백미보다 현미를, 쌀밥보다 잡곡밥을 많이 먹는다.

▷ 정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

- 알맞게 먹고 신체활동을 활발히 하여 정상체중을 유지한다.
- 과식, 절식이나 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.

▷ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

- 식사는 생활의 원동력이므로 하루에 세끼를 규칙적이고 즐거운 식사를 통하여 생활의 안정을 얻는다.
- 음식은 천천히 잘 씹어서 먹는다.

- 식사시간을 가족간의 대화와 화합의 시간으로 한다.

▷ 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 과다섭취요인을 줄인다.
- 식탁에서 소금이나 간장을 넣는 습관을 없앤다.

□ 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.

▷ 칼슘과 철분을 충분히 섭취한다.

- 여성은 남성보다 골다공증에 걸릴 위험이 높으므로 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 잃어버리므로 철 결핍성 빈혈에 걸리기 쉽다. 육류, 어류, 조류 등의 동물성 식품과 콩, 녹색 채소, 감자, 곡류 등에서 철분을 섭취할 수 있으며 비타민 C가 들어있는 식물물을 먹으면 철분의 흡수가 커질 수 있다.

▷ 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.

▷ 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄인다.

- 혈액에 콜레스테롤이 많을 경우 심장질환의 원인이

되며 포화지방산은 콜레스테롤 수치를 올리는 역할을 하므로 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄이는 것이 바람직하다. 콜레스테롤을 낮추는 불포화지방산의 섭취를 늘리는 것이 바람직하데 불포화지방산은 식물성 기름(옥수수기름, 콩기름 등)에 많다.

□ 식사지침의 키포인트

- ▷ 식사는 3끼 식사를 규칙적으로 해야 한다.
- ▷ 과식은 위장에 부담을 줄 뿐 아니라 비만의 원인이 된다.
- ▷ 우리 몸에는 여러가지 영양소가 필요하며 각 식품마다 들어 있는 영양소가 다르므로 여러 음식을 골고루 섭취하는 것이 좋다.
- ▷ 즐거운 마음으로 천천히 식사를 하면 소화 잘되며, 위장질환도 예방할 수 있다.
- ▷ 편식하지 않고 모든 영양소를 적당량 섭취하는 것이 좋다.
- ▷ 아침식사는 하루를 시작하는데 필요한 에너지를 공급해 주므로 거르지 말아야 한다.
- ▷ 가공식품은 특히 염분의 함량이 많고, 여러 첨가물이 문제기므로 많이 사용하는 것은 바람직하지 않다.
- ▷ 외식시에는 짜고 기름진 음식을 주의해야 한다.
- ▷ 동물성 지방은 혈액속의 중성지방 뿐 아니라 콜레스테롤을 높여 동맥경화, 협심증, 심근경색증 등의 질병을 유발할 수 있으므로 되도록 자주 먹지 않는 것이 바람직하다.
- ▷ 소금은 우리몸에 꼭 필요한 무기질을 함유하고 있으나 너무 많이 먹으면 고혈압, 뇌졸중 등의 원인이 될 수 있다.
- ▷ 단음식에 포함된 단순당은 몸에 빨리 흡수되며 쓰고 남은 것은 지방으로 바뀌어 간, 혈관, 피부 등에 쌓여서 비만, 지방간, 고지혈증 등을 유발한다.
- ▷ 과음이나 잦은 음주는 간질환의 위험요인이 될 수 있으며, 다른 영양소의 흡수, 이용을 방해한다.
- ▷ 자신에 알맞는 규칙적인 운동은 체중조절에 도움이 되며 정신적 스트레스도 해소시켜 줄 수 있다.
- ▷ 커피는 하루 3잔 이상 마시지 않는 것이 좋다. 하루 한잔 정도로 줄이는 것이 바람직하다.
- ▷ 흡연은 여러 질병을 일으키는 주요 위험인자로, 특히 폐에 나쁜 영향을 미치며 더욱이 청소년이나 여성의 흡연은 더 위험한 것으로 담배를 피우지 않는 것이 건강에 좋다. 

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