

	월요일	화요일	수요일
조식	밥, 김치콩나물국, 가자미구이, 우제가지볶음, 얼갈이고추장무침, 짬두기	밥, 복어국, 돈육통마늘파리조림, 달걀말이 호박나물, 포기김치	밥, 곰국, 삼치무조림, 감자채야채볶음, 유채고추장무침 포기김치
간식	우유	우유	우유
중식	기장밥, 고추장찌개, 버섯불고기 포막양념장, 물미역초무침, 포기김치	차조밥, 근대된장국, 생선까스, 잡채, 도라지오이생채, 총각김치	콩밥, 우럭메운탕, 돈육보쌈, 새우젓, 모듬쌈, 쌈장, 미역줄기볶음, 짬두기
간식	과일	과일	과일
석식	밥, 우거지된장국, 이면수구이, 머늘풍건새우볶음, 참나물절이지, 포기김치	밥, 꽃게탕, 편육야채무침, 동태전, 고구마순나물, 포기김치	밥, 콩비지찌개, 갈치카레구이, 파리고추쌈, 굴무생채, 총각김치

겨울철 영양 관리를 위한 식사 및 생활지침

날씨가 추운 겨울에는 평소보다 영양 관리에 더운 신경을 써야 한다. 바깥 활동이 적어져 신체활동량은 줄어드는 반면, 인체는 찬 기운에 적응하려고 내부 신진대사율을 높이기 때문이다. 따라서 이 같은 변화를 감안하지 않고 과식, 폭식을 하면 자칫 영양의 불균형을 초래하기 쉽다.

온도가 급감하는 추운 겨울에 영양이 충분하게 공급되지 않으면 면역기능이 저하되고 대사 장애가 나타나 건강상의 문제가 생길 수 있고, 호흡기질환, 작업능률 저하 등이 초래될 수 있으므로 겨울철 영양 관리는 더욱 중요하다.

특정식품을 골라 먹거나 힘든 운동을 갑자기 하기 보다는 평범한 일상을 신체 리듬에 따라 반복하는 것이 좋으며, 자신의 활동량에 따라 칼로리 섭취를 조절하면서 소량씩 자주 먹는 것이 중요하다.

겨울철 추위가 심할수록 기초대사량이 증가하므로

에너지를 증가시켜야 한다. 그러므로 추위를 이기기 위해서는 적당량의 에너지를 섭취해야 한다.

추운 겨울철에 흔한 질병인 감기를 예방하기 위해 양질의 단백질을 섭취하여 면역기능을 강화시키는 것이 중요하다.

칼로리는 낮고 고단백 동물성 식품으로 껌질을 벗긴 닭고기, 기름부위를 뺀 살코기, 어패류, 조기, 대구, 가자미 등의 생선이 좋다. 또한 식물성 단백질 식품인 콩, 두부와 영양가가 풍부한 저지방 우유도 좋은 단백질 공급원이다.

영양 공급이 적절히 이루어지지 않을 때 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량원으로 이용한다. 추운 상태에서 열량을 내고 체열 손실 방지에 적절한 지방의 섭취가 중요하다.

겨울철은 체내 대사율의 증가로 인하여 여러 가지 대사 관련된 비타민, 무기질의 요구량이 증가하므로 신

목요일	금요일	토요일	일요일
밥, 시금치된장국, 계육볶고기, 연두부회, 콩나물무침, 포기김치	밥, 쇠고기무국, 조기구이, 멸치꽃고추볶음, 파래무무침, 포기김치	밥, 건새우아육국, 버섯볶고기볶음, 도토리양념장, 브로콜리다시마초회, 포기김치	밥, 콩나물국, 코다리양념찜, 우영조림, 미역줄기볶음, 포기김치
우유	우유	우유	우유
흑미밥, 홍합살미역국, 삼치엇장조림, 부추장떡, 볶동길질이, 포기김치	수수밥, 바지락순두부찌개, 돈갈비찜, 알어묵메콤조림, 취나물등깨볶음, 총각김치	현미밥, 육개장, 풍치구이, 레몬, 매추리알장조림, 고추지무침, 짬두기	팥밥, 설렁탕, 쭈꾸미볶음, 애호박전, 풋마늘대무침, 총각김치
과일	과일	과일	과일
밥, 감자탕, 닭장정, 어묵야채볶음, 골뚜기젓무침, 락두기	밥, 청국장찌개, 자반구이, 두부양념찜, 해파리냉채, 총각김치	밥, 대구매운탕, 돈까스, 과일야채샐러드, 깻잎양념치, 총각김치	밥, 버섯찌개, 고등어김치조림, 파래김, 양념장, 오이지무침, 총각김치

선한 야채와 사과, 귤, 배, 감등의 과일을 섭취하여 우리 몸의 면역기능을 증대시켜야 한다.

하루 8잔 이상 물을 충분히 마시고, 자극성이 강한 술과 담배, 카페인을 줄이는 것이 좋다.

알코올은 1g당 7Kcal로 거의 지방만큼 에너지를 낸다. 술은 아무런 영양소도 없이 칼로리만 증가시키고 안주까지 많이 먹게 되면 칼로리를 더욱 증가시키게 되므로 적정량을 섭취하는 것이 좋다.

흡연은 폐를 상하게 하고 혈청의 중성지방을 상승시켜 심장병과 말초혈관계의 질병을 높이며, 카페인을 과량섭취하면 부작용이 많으므로 중독되지 않도록 주의한다.

비타민 E가 풍부한 견과류를 간식으로 먹는 것이 좋다. 견과류에 든 리놀렌산과 같은 고도 불포화지방산은 혈관벽에 붙어 죽상 동맥 경화증을 일으키는 LDL콜레스테롤을 낮춘다. 단 열량이 높아 체중 증가의 위험이 있으므로 소량 섭취하는 것이 좋다.

끼리는 거르지 말고 규칙적으로 하는 것이 좋다. 불규칙적인 식사는 몸 속에서의 지방 축적을 증가시키며, 일정한 시간에 규칙적으로 음식이 위 속에 들어가지 않

으면 우리 몸은 그에 대비하여 일단 음식이 들어왔을 때 더 높은 비율로 지방이 축적된다. 하루 세 번의 같은 양을 규칙적으로 제시간에 나누어 먹는 것이 가장 이상적이다.

음식을 빨리 먹게 되면 혈중 포도당 농도가 급격히 올라가서 그에 따른 인슐린 분비가 많아져 지방으로의 축적이 촉진된다. 잘 씹어 천천히 먹으면 평소의 먹던 양보다 적은 양으로 만족감을 얻을 수 있을 뿐 아니라 소화도 잘 된다.

튀긴 음식, 중국 음식, 짜장면, 라면, 통조림, 가공식품, 패스트푸드, 청량음료 등을 피하고, 규칙적인 생활과 적당한 운동으로 체내의 스트레스 누적을 줄여야 한다.

단조롭지만 지속적으로 에너지를 소비할 수 있는 운동을 하루에 45-50분씩 1주일에 적어도 3회 이상 실시하는 것이 좋다.

좋은 식습관을 유지하기 위해서는 식사를 즐겁게, 천천히, 골고루, 제때에, 적정량 섭취하며 기호식품은 적절히, 충분한 숙면을 통하여 일상생활과 식생활에 항상성을 유지하는 것이 중요하다. 