

■ 교육자료 - 영양관리 1

1. 영양과 건강

1)건강한 생활

진정한 건강이란 어떤 것을 의미하는 것일까요? 먼저 질병이 없고 허약하지 않으며, 생각과 행동이 적극적이고 자신감이 넘칩니다. 또한 사회적으로 잘 적응하여 다른 사람들과 더불어 생활하며, 신체적, 정신적, 사회적으로 조화를 이루고 있는 상태로 몸과 마음이 모두 건강한 것을 말합니다. 이런 건강한 생활을 하려면, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 적당한 운동을 하여, 스트레스 관리를 잘 하고 위생적인 생활을 하며 원만한 인간관계를 이루어야 합니다.

2)영양과 건강

◎음식물을 통한 영양소 공급

- ①스트레스에 대응하고 극복할 수 있는 힘
- ②질병에 대한 저항력 강화
- ③배고픔 해소, 먹는 즐거운 느낌
- ④영양소의 작용
 - 에너지 공급원
 - 신체조직 구성 성분
 - 생리 작용 조절

◎건강을 위한 식생활

- ①여러 종류의 식품을 골고루 먹는다.
 - 가능한 한 여러 종류의 식품을 섭취 -편식 예방 -인스턴트 식품, 청량음료 섭취 방지
- ②규칙적인 식사 간격, 분량
 - 하루 필요량을 세 끼로 나누어 일정 시간에 일정량 섭취
 - 포식, 식사 간격이 불규칙하면 위에 부담을 주고, 비만의 가능성이 있음
 - 간식은 위에 머무르는 시간이 짧고 수분과 영양소가 골고루 있는 것을 선택
- ③정상 체중 유지
 - 섭취에너지와 소비 에너지가 비슷하도록 유지
 - 표준 몸무게 구하는 법= (자신의 키-100) x 0.9
 - 비만도 측정: 비만도(%)= {(현재몸무게-표준몸무게)/표준몸무게} x 100
- ④기분 좋게 식사한다.
 - 소화액의 분비가 왕성해져 소화·흡수량이 많아짐
- ⑤짜지 않게 먹는 식습관을 갖는다.
 - 식초, 겨자 등 자극적인 조미료를 이용하여 싱거운 맛에 적응하도록 함
 - Na 과잉 섭취는 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 등의 성인병 유발

◎건강과 환경과의 관계

- ①오염된 농산물, 축산물, 어패류 섭취로 질병이 많아지는 추세
- ②식량 자원 부족으로 질병 유발 또는 사망
 - 낭비되고 버려지는 음식이 생명을 구할 수 있는 자원임을 깨달아 낭비하지 않도록 해야 함
- ③좋은 영양 상태를 유지하기 위해서는
 - 깨끗한 환경을 만들어 식품이 오염되지 않도록 한다.
 - 식량 자원을 낭비하지 않도록 한다.
 - 다양한 음식을 골고루 섭취한다.

3)영양소



탄수화물



단백질



지방



비타민



무기질

◎영양소의 개요

- ①뜻: 음식을 통해 섭취되고 체내에서 소화, 흡수되어 건강을 유지시켜 주는 성분
- ②종류: 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질, 물
- ③역할: 열량(에너지)공급 영양소: 탄수화물, 지방, 단백질
 신체 구성 영양소: 단백질, 지방, 무기질, 물
 생리 기능 조절 영양소: 비타민, 무기질, 단백질, 물

◎에너지 공급 영양소

- ①사람이 살아가는데 필요한 모든 힘: 신체 활동, 호흡, 체온 유지, 음식의 소화·흡수 등
- ②칼로리 측정- 탄수화물, 단백질, 1g 당 4kcal, 지방 1g당 9kcal
- ③쓰고 남은 에너지→체지방으로 저장(과잉 시: 축적으로 비만, 부족 시: 체중 감소)

2. 올바른 식습관

1)나의 식습관은?



2) 올바른 식습관 기르기

 <p>우유 및 유제품을 매일 섭취하도록 하자.</p>	 <p>즐거운 마음으로 식사를 하자.</p>	 <p>규칙적인 식사를 하자.</p>	 <p>정상 체중을 유지하자.</p>
 <p>매끼 균형 잡힌 식사를 하자.</p>	 <p>짜게 먹지 말자.</p>	 <p>다양한 식품을 먹자.</p>	 <p>술, 담배, 카페인 음료 절제.</p>

3) 건강관리를 위한 식생활 지침

- ① 쌀밥만 편식하거나 대식은 하지 않는다.
- ② 육류, 물고기, 계란 또는 콩 등을 매일 섭취한다.
- ③ 채소는 여러가지 종류를 충분히 섭취한다.
- ④ 식물유를 매일 조금씩 섭취한다.
- ⑤ 해초(김, 미역, 다시마)를 항상 먹는다.
- ⑥ 계절마다 때맞춘 음식을 식탁에 내놓는다.
- ⑦ '싱겁다' 하는 정도(저설탕, 저염분)의 식사로 길들인다.
- ⑧ 천천히 꼭꼭 씹어서 먹는다.
- ⑨ 규칙적으로 시간을 맞추어 식사를 한다.
- ⑩ 즐거운 분위기 속에서 맛있게 먹는다.



4) 식생활 습관 점검

다음 항목 중에서 본인이 실천하고 있는 사항들은 몇 가지인지 체크해 보세요. 그리고 그 결과에 따른 평가 내용도 읽어 보십시오. 만약 잘못된 습관을 가지고 계신다면 개선하도록 노력하시기 바랍니다.

- 하루 세끼를 꼬박꼬박 먹는다.
- 식사는 배부르지 않게 조심하고 있다.
- 식품의 균형을 생각하면서 식사한다
- 가급적 많은 종류의 식품을 먹도록 하고 있다.
- 간식, 야식을 거의 하지 않는다.
- 천천히 시간을 들여 식사를 한다.
- 칼로리를 너무 많이 취하지 않도록 주의하고 있다.
- 염분(된장, 소금, 간장)을 적게 먹는다.
- 녹황색 채소(당근, 시금치, 피망 등)를 매일 먹는다.
- 담백채소(오이, 토마토, 무우, 양배추 등)를 매일 먹는다.
- 단백질(고기, 생선, 콩 제품 등)을 하루에 두번 먹는다.
- 우유, 작은 물고기, 해초류를 매일 먹고 있다.
- 섬유가 많은 제품(우엉, 감자, 고구마 등)을 평소에 먹고 있다.
- 동물성 지방보다 식물성 기름을 더 많이 먹고 있다.
- 커피, 홍차는 너무 많이 마시지 않도록 조심한다.

[15 ~ 13개] 아주 좋은 식생활을 하고 있음
[12 ~ 10개] 좋은 식생활을 하고 있으나 조금만 더 노력해야 함
[9 ~ 6개] 어느 정도 노력하고 있는 것으로 생각되나 더욱 노력해야 함
[5 ~ 2개] 건강을 위해 많은 노력이 필요함
[1 ~ 0개] 전혀 건강을 생각하지 않고 있음

→ 다음호로 이어집니다.