

청소년 비만 예방을 위한 식단관리

글 • 이종임 대한식문화연구원 원장



비만이란 음식을 너무 많이 섭취하거나 운동량이 부족해서 생긴 병적인 요소로 우리 몸에 필요 이상의 지방량이 비정상적으로 증가해 지방조직이 너무 많이 쌓여 체중이 정상체중보다 20% 이상 많은 상태이다.

비만은 유전, 식사량과다, 지방과다, 기름진 음식, 간식, 야식, 과식, 폭식, 아침결식, 운동부족, 스트레스로 인해 발생한다. 최근 일하는 엄마가 늘고 인스턴트, 패스트푸드, 가공식품 등의 섭취와 외식을 즐기는 생활환경으로 인해 청소년 5명 중 1명 꼴로 비만과 아토피 질환이 점차

늘어가고 있다. 아동·청소년 비만은 향후 성인이 되어도 비만으로 이어지고 결국 암을 비롯한 고혈압, 당뇨, 심혈관계 질환 등 생활습관성병을 유발하는 인간의 생명을 단축시키는 무서운 질병으로 인식해야만 한다.

비만을 예방하기 위한 식사습관으로는

1. 백색 식품 섭취줄이기

ex. 설탕, 지방, 소금, 화학 조미료

2. 인스턴트, 패스트 푸드, 가공식품 섭취 줄이기

ex. 햄버거, 라면, 피자, 치킨, 탄산음료, 과자류 등

3. 면류나 빵보다 밥을 먹기

4. 육류섭취를 줄이고 채소, 해조류, 콩류, 통곡식류 섭취 하기

5. 음식은 싱겁게, 그리고 튀김·볶음보다는 찌고 삶고, 무치고, 굵는 조리법을 선택하기

6. 밤참, 간식은 줄이고 과식, 폭식하지 않기



7. 아침식사는 반드시 하기

뇌의 에너지원으로 쓰이는 포도당은 아침식사로서 꼭 섭취해야만 혈당공급을 위한 두뇌활동이 증진된다. 또 정상체중을 유지할 수 있게 하고 식욕조절을 통한 올바른 식습관이 형성된다. 아침결식은 공복상태가 길어져 뇌신경이 둔해져 무기력해지고 집중력이 떨어진다. 또 간식 섭취나 점심폭식으로 위장이나 소화기 장애를 일으킬 수 있다.

8. 빨리 밥먹는 습관 버리기

식사 후 최소한 20분이 지나야 뇌에서 포만감을 느낄 수 있기 때문에 식사는 천천히 할수록 좋다.

9. 'Five a day' 실천하기

'Five a day'란 하루에 채소, 과일, 곡류 등 5가지 컬러푸드(흰색, 황색, 녹색, 붉은색, 검은색)를 5점시 이상 섭취하면 성인병 발병율을 30%이상 줄일 수 있다는 미국암연구소의 연구결과로 시작한 캠페인을 말한다. 컬러푸드에는 칼로리가 적고 항산화물질과 해독작용, 항바이러스 물질들이 많이 함유되어 있어 각종질병

의 예방치료에도 도움을 준다.

10. 주 3회 30분 이상 운동하기

걷기, 조깅, 계단오르기, 스트레칭, 자전거, 수영 등 운동요법을 병행한다.



Tip

비만예방에 좋은 식품으로는

섬유질이 많은 채소, 과일, 통곡식류, 콩, 두부, 해조류, 버섯류, 생선류 특히 등푸른 생선, 닭가슴살, 그리고 각종 나물, 생채, 샐러드, 김치류를 이용한 자연음식 등이다. 또 외식을 줄이고 집에서 만든 집 밥을 즐기는 것이 건강을 지키는데 도움이 된다.

운동을 하면 좋은 점으로는

운동은 혈액순환, 근육발달, 비만예방, 스트레스 해소, 면역력 강화, 소화력 증가, 노화방지, 우울증 치료, 자신감 생성, 그리고 정신건강에 도움을 준다. 따라서 건강한 식습관을 형성하는 것만큼이나 운동 또한 중요하다.