



2023. 6월 영양소식지

(56144) 정읍시 이평면 말목장터길 5-29 • 교무실 534-1010 • 행정실 534-1074 • FAX 534-1481

비만, 바로 알기!

비만

- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

☆ 소아비만 VS 성인비만

성인비만 = 세포크기의 팽창

일반인의 지방세포

비만인의 지방세포

VS

VS

소아비만 = 세포의 증식
세포크기의 팽창



300~350억 개



400~1200억 개
크기가 평균 40% 큼

☆ 비만 합병증



☆ 비만 탈출 방법



정상 체중
유지 위해 소식



지방섭취 줄인다.



복합 당질과
섬유질 충분히 섭취



☆ 컬러푸드와 힘

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토코산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!

■ 절기 이야기 (6월)

하지(21일) - 일 년 중 낮이 가장 길고 밤이 가장 짧은 날로 한 해 중 태양의 남중 고도가 가장 높은 절기예요.

단오(22일) - 음력 5월5일로 단오떡을 해 먹고 여자는 청포물에 머리를 감고 그네를 뛰며 남자는 씨름을 하는 날이에요.