

## 위생적인 식습관 '손씻기'

하루에 8번 30초씩 손 씻기 실천하면 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.



출처: 영양사 도우미

## 위생적인 식습관 '이닦기'

이는 언제 닦아야 하나요?

①밥을 먹고 난 후 ②잠자기 전 ③단 것을 먹고 난 후

이를 잘 닦지 않으면 어떻게 될까요?

이 표면에 붙어 있는 세균덩어리인 치태가 이 사이, 이와 잇몸 사이, 칫솔질이 안 되거나 패인 부분에 붙어있어 충치와 잇몸병의 원인이 됩니다.



출처 : 영양사 도우미

## 이 닦는 올바른 방법

①어금니 바깥쪽



위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다.  
(잇몸에서 치아방향)

②어금니 안쪽



위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다.  
(잇몸에서 치아방향)

③앞니 바깥쪽



위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다.  
(잇몸에서 치아방향)

④앞니 안쪽



위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다.  
(잇몸에서 치아방향)

⑤어금니 씹는 면



잇면에 직각으로 세워 앞뒤로 닦는다.

⑥혀 닦기



안쪽과 혀도 닦아 준다.



**올바른 방법으로 이를 닦는 것은 이의 건강에 꼭 필요합니다.**  
**한 치아마다 10번 정도 칫솔이 가도록 깨끗이 닦습니다.**



# 피로는 어디서 부터 올까요?

## 정신적 피로

인간관계의 고민, 불안, 슬픔, 정신적 긴장감.

현대인에게는 스트레스로 인한 정신적인 피로감이 가장 큰 비중을 차지함.

## 생리적 현상에 따른 피로

- 운동 후에 느끼는 기분 좋은 피로
- 과로 후에 느끼는 신체적 피로
- 노화현상의 한 징후로 수반되는 피로
- 신경안정제나 항히스타민제, 진통제 따위의 약물복용 후의 피로
- 질병에 의한 피로, 즉 열성 질환이나 간장병, 위장병, 심장병, 신장병, 만성 빈혈, 고혈압, 저혈압, 당뇨병, 결핵, 암



# 피로회복에 좋은 BEST 5

## 아스파라거스

아스파라거스의 아스파라긴산은 몸속에 쌓인 젖산 등의 피로 물질을 제거하고 이뇨 작용을 높여, 불필요한 암모니아를 몸 밖으로 배출시켜 불안감이나 불면증 등에 도움을 준다.

## 포도

포도에는 포도당과 과당이 많이 들어 있다. 이 덕분에 피로회복에 탁월한 과일이며 포도의 알맹이와 껍질에는 폴리페놀의 일종인 탄닌이 들어 있다. 이는 항산화 작용을 일으켜 노화 장비 등 면역력 향상에 기여한다.

## 자몽

자몽은 단맛과 신맛, 쓴맛을 모두 갖고 있다. 여기서 쓴맛은 노란색 계통의 플라보노이드인 나린진 성분 때문이다. 나린진은 구연산이나 펙틴의 상승효과로 피로 회복에 효과적이다.

## 브로콜리

브로콜리엔 녹색 색소 성분인 클로로필이 많이 들어 있다. 이는 혈액 순환을 원활하게 돕고, 울혈을 개선하며 혈전과 동맥경화를 예방하는 효과가 있다. 브로콜리에는 시금치의 3.4배에 달하는 비타민 C가 들어 있다.

## 마늘

마늘에 들어 있는 피토케미컬 유화아릴은 독특하고 자극적인 냄새와 매운맛을 결정한다. 유화아릴은 알리신이 되어 몸속에서 세균과 바이러스를 퇴치하고 에너지 대사를 원활하게 해주기 때문에 피로 회복에 도움이 된다.





재미로 보는

# 내 혈액형에는 어떤 음식이 어울릴까?



**A형**은 다른 혈액형에 비해 소화기관이 민감한 편이고, 면역체계가 약한 데다 정신적 스트레스도 쉽게 받는 게 특징이다.

몸에 맞는 운동으로 요가나 명상과 같이 마음을 안정시킬 수 있는 운동이 바람직하다. 타고난 약한 체질이기 때문에 격하지 않은 운동이 좋다. 탁구, 체조, 수영, 스케이팅, 건포마찰 등 땀을 많이 흘리지 않고도 할 수 있는 운동이 좋고

음식은 야채중심의 식사에 대구, 고등어, 두유, 콩, 국수, 당근, 파슬리, 호박, 파인애플, 요구르트 등은 이로운 반면 유제품, 고기, 감자, 피망, 토마토, 오렌지, 바나나는 피해야 한다.



**B형**은 신장기능이 허하고 하체가 약한 체질이지만 몸의 균형을 잘 잡고 면역성과 소화기관이 튼튼한 장점을 지니고 있다.

운동강도가 덜한 테니스나 에어로빅 등 타인과 같이 할 수 있는 운동이 좋다. 조깅, 축구, 등산, 사이클, 바둑, 낚시가 혈액형에 맞는 운동.

음식은 돼지고기, 고등어, 정어리, 치즈, 요구르트, 시금치, 가지, 무, 피망, 바나나가 좋으며 옥수수, 땅콩, 닭고기, 토마토, 참기름, 밀가루제품은 피하는 것이 바람직하다.



재미로 보는

# 내 혈액형에는 어떤 음식이 어울릴까?



**O형**은 소화기관과 면역체계가 튼튼하다.  
특히 면역체계는 지나치다 심할 정도로 강해  
오히려 알레르기 질환에 걸릴 가능성이 높다.

하체가 튼튼하고 살이 쉽게 찌는 체질인 만큼 과식을 주의.  
될수록 땀을 많이 흘리는 것이 건강에 도움이 되는 만큼  
땀을 많이 흘리는 상체운동을 자주 한다. 테니스,  
상체근력운동, 농구가 이롭다.

대장의 기능이 약하기 때문에 가능하면 유산균 음료를 많이  
마시는 것이 좋으며 양고기, 고등어, 치즈, 요구르트, 백미,  
현미, 컬리플라워, 샐러리, 오이, 레몬, 키위, 매실 등이  
이로운 음식. 하지만 국수, 버터, 쇠고기, 밀가루제품은 피한다.



**AB형**은 스스로 통제할 수 없는 일에 대한 강박감을 줄이고  
조급함과 지나친 스트레스에 잘 대처하는 것이 건강을 유지하는데 효과적이다.

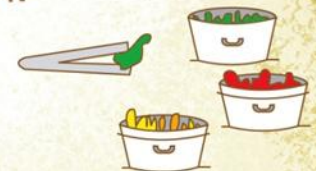
AB형은 A형, B형의 특성을 공유하고 있어 체중관리가 다른 혈액형에 비해 힘든 편이다.  
운동에 있어서 AB형은 A형 체질을 그대로 이어받은 체질임으로 심신을 안정시키는 운동이 이롭다.  
천천히 몸을 움직이는 태극권이나 요가 등 운동강도가 심하지 않은 유산소 운동이 권장된다.

음식은 양고기, 고등어, 치즈, 요구르트, 백미, 현미, 컬리플라워, 샐러리, 오이, 레몬, 키위가 몸에 좋으며  
국수, 버터, 쇠고기, 밀가루제품, 후추, 바나나, 오렌지는 가급적 피해야 한다.



## 덜어먹기의 좋은 점

우리나라 고유의 상차림이나 식사법은 다른 나라에 비해 다른 점이 많습니다.  
상차림은 대개 어른을 중심으로 외상차림이었고  
음식의 분량도 식사하는 사람의 식사량을 기준으로 차려진 것이 아니라  
그릇 중심으로 진열된 상태에서 식사하게 되어 있습니다.  
그러므로 음식을 다 먹지 못하고 남기는 것이 보통이었습니다.  
그러나 개인 접시에 덜어 먹으면 버리는 음식이 적어 식품의 낭비가 적을 뿐 아니라  
위생적으로 바람직하다고 볼 수 있으므로 덜어먹기의 생활화에 노력해야겠습니다.



출처: 영양사 도우미





## 덜어먹기의 좋은 점은 무엇일까요?

- 음식을 통하여 전염되는 각종 질병을 미리 예방할 수 있습니다.
- 먹다 남긴 것을 다시 먹음으로써 오는 영양과 향미의 손상을 방지할 수 있습니다.
- 먹다 남긴 것을 버림으로써 오는 식량, 식품의 낭비를 줄일 수 있습니다.
- 음식의 보관 관리를 간소화시켜 가사노동을 경감시킬 수 있습니다.
- 문화 국민으로서의 품위를 유지할 수 있습니다.



출처: 영양사 도우미



# 정크푸드(junk food)란?

패스트푸드와 인스턴트식품 등과 같이 열량은 높는데 건위 필수 영양소가 부족한 식품을 통틀어 이르는 말  
예) 탄산음료, 과지방 과자, 패스트푸드, 감자튀김 등이 있다.

정크푸드는 지방 외에도 염분이나 식품첨가물 등이 많이 들어 있어 비만과 성인병의 주원인이 된다는 이유로 선진국을 중심으로 문제가 되고 있습니다. 정크푸드는 이들 업체들이 특히 대량생산에 의한 가격 경쟁력과 이를 구입한 소비자가 싼 가격에 고열량의 한끼 식사를 할 수 있다는 편리성으로 인해 전세계로 유통망을 확장시키면서 인류의 건강을 해치고 있으며, 어린이들을 대상으로 대대적인 광고를 펼쳐 어린이를 소비자로 만드는 비윤리적인 행동도 하고 있어 큰 문제이다. 패스트푸드와 인스턴트식품에는 지방과 인공첨가물이 많이 들어 있어 열량은 매우 높은 반면에 우리 몸에 꼭 필요한 비타민과 무기질, 섬유소 등의 성분은 거의 들어 있지 않다.



## 식약청 '어린이 식생활안전관리 특별법'

- 어린이 식품안전보호구역 지정관리
- 어린이 기호식품 관리
- 올바른 식생활 정보 제공
- 어린이 기호식품 품질인증과 어린이 건강친화기업 선정
- 어린이 급식관리 지원센터

## 어린이 식품안전보호구역 지정·관리

학교 주변 200m 범위를 어린이 식품안전보호구역으로 지정하여 표지판 등을 설치하고 전담 관리원 배치하며 구역 내의 학교 매점, 편의점, 슈퍼마켓 등 어린이 기호식품을 판매하는 업소는 위생적이고 안전한 식품을 공급하도록 관리 시행.

현재 전국 초, 중, 고의 41%인 4,600여개의 구역이 어린이 식품안전보호구역으로 지정.

## 어린이 기호식품 관리

과자, 빵, 음료, 제과, 제빵, 아이스크림, 유가공품, 어육가공품, 면류, 즉석섭취식품, 햄버거 등은 어린이 기호식품으로 지정하였습니다. 어린이 기호식품은 담배, 화투모양 같이 어린이의 정서를 해할 우려가 있어서는 안 되고 어린이의 구매를 부추길 수 있는 물건을 끼워 파는 것도 금지대상입니다.

고열량·저영양 식품은 학교와 우수판매업소에서 판매할 수 없으며 광고 또한 제한됩니다.

