



비만, 바로 알기!

비만이란?

비만은 운동 부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.

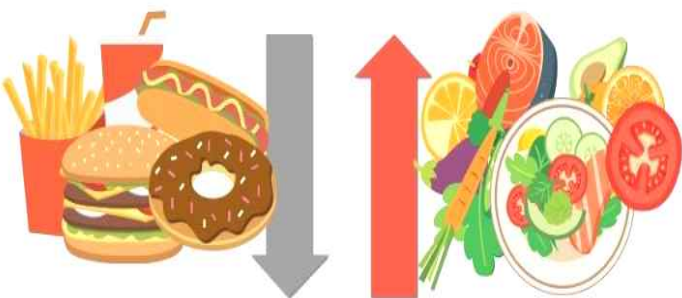


비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피 수도 있습니다.



비만 예방하는 식생활습관!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한 소금 등의 섭취를 줄이고

채소, 과일, 생선, 식물성 지방, 고정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



주의하자 고 카페인!

고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
- ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
- ✓ 심장 박동수 증가
- ✓ 혈압 상승, 위장병
- ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해

성장기 어린이나 청소년의 경우 과도한 카페인 섭취는 금물



고카페인 음료 라벨 확인하기



제품 1mL당 0.15mg 이상 카페인을 함유한 액체식품에는 고카페인 함유 표시가 명시되어 있습니다.

고카페인 음료 줄이는 방법



8월의 절기(입추)-8.7

여름이 지나고 가을에 접어들었다는 뜻으로, 어찌다 늦더위가 있기도 하지만 칠월칠석을 전후하므로 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작합니다. 이때 김장용 무, 배추를 심고 겨울김장에 대비합니다.



<재첩국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]