

아침 밥을 잘 챙겨 먹어야 하는 이유를
아시나요?

김효민

학생들이나 직장인들이 아침 밥을 먹지
않는 경우가 대부분입니다. 보통
10명중에 4명이 아침 밥을 먹지 않는 다
고 합니다. 하지만 저는 학생이나 직
장인들이 아침 밥을 먹어야 한다고 생각합
니다.

그 이유는 첫째, 아침을 먹지 않으면
수업이나 일에 집중을 잘할 수 없습니다
.

왜냐하면 포도당을 주 에너지로 이용
하는 뇌의 활동이 제대로 이루어질 수
없습니다.

사람마다 차이는 있으나,
일반적으로 하루에 두뇌 활동에만 약

400kcal 정도가 소모됩니다. 뇌

활동에 필요한 뇌 신경 세포의 수는 수

천억개에 이르기 때문에 그만큼 많은

에너지가 필요하며, 포도당과 단백질이

체내에 풍부해야 뇌 신경 세포와 신경 전달

물질이 제 기능을 할 수 있다.

둘째, 아침을 거르면 하루를 시작하

기 위해 몸이 필요로 하는 영양소 에너

지 가 부 족 해 진 다 그 러 기 때 문 에 아 침 밥
을 먹 으 면 에 너 지 가 풍 부 해 지 기 때 문 에
기 운 이 넘 치 는 학 교 , 직 장 시 간 이 될 수
있 다.

셋 째 , 아 침 을 먹 지 않 으 면 과 식 과 폭
식 으 로 이 어 저 비 만 할 가 능 성 이 있 다 .

오 전 에 공 복 감 에 시 달 리 다 가 오 후 에
폭 식 을 하 는 경 우 기 초 대 사 혼 과 에 너
지 소 비 량 이 적 어 서 몸 이 점 차 살 이
찌 기 쉬 운 상 태 로 변 하 게 된 다 . 아 침 식
사 를 하 면 과 식 과 고 열 량 음 식 섭 취 에
관 한 욕 구 를 낮춰 주 는 효 과 도 있 다 .

아 침 밥 을 먹 으 면 수 업 에 집 중 은 잘
할 수 있 고 , 기 운 이 넘 치 는 학 교 생 활 과 직
장 시 간 은 할 수 있 으 며 , 과 식 과 폭 식 을 예
방 할 수 있 으 니 우 리 모 두 아 침 을
하 니 다 .

