

여름철 건강 지키는 '식습관'

[음식물은 반드시 익혀 먹어야]

여름철 고온다습한 환경에서는 음식물이 금방 상해 식중독을 일으키기 쉽다. 물은 끓여 먹고 음식물도 반드시 익혀 먹어야 한다. 음식물을 보관할 경우에도 냉장고에 장기간 보관하는 것은 피해야 한다. 유통기한을 잘 확인해 보관하고, 냉동식품은 해동한 뒤 충분히 익혀 먹는 것이 좋다.



[찬 음식은 조금씩 천천히 먹을 것]

무더위를 식히기 위해 빙과류나 찬 음료 등 차가운 음식을 자주 먹게 된다. 찬음식을 많이 먹으면 체내 혈액순환이 원활하지 않아 배탈 · 설사 등 소화기 질환에 걸릴 수 있다.

[맛과 영양 풍부한 제철 음식 먹기]

단백질 · 비타민 · 미네랄 보충도 필요하다. 특히 토마토 · 감자 · 복분자 · 참외 · 복숭아 · 포도 · 매실 · 블루베리 · 전복 등 제철 과일과 채소를 먹을 것을 권한다. 제철 음식은 1년 중 맛과 영양이 가장 풍부하기 때문에 매끼 집중적으로 먹는 것이 좋다.

[충분한 수분 섭취가 관건]

여름철에는 신진대사가 활발해져 에너지 소비량이 증가한다. 이에 비해 식욕은 쉽게 떨어지기 때문에 적절한 영양 섭취를 통해 건강을 챙기는 것이 필요하다. 더위에 지친 몸을 회복시키기 위해서는 충분한 수분 섭취가 우선이다. 여름철에 수분을 많이 함유하고 있는 채소나 과일을 잘 챙겨 먹어야 하는 이유다.

[기름기 적은 고단백 식사로 영양 보충]

보양식을 먹는 것도 효과적인 영양 섭취에 도움이 된다. 면역력 강화와 피부미용에 좋은 장어나 원활한 위장 기능을 돕는 삼계탕 등이 대표적인 음식이다. 기름기가 적은 고단백 식사가 보양식으로 제격이다.

