

성조숙증 원인을 알고 예방해보아요 / 알록달록 컬러푸드 알아보기

성조숙증이란

사춘기 현상은 유방 발달, 음모 발달, 고환 크기 증가 등으로 나타나는데, 이런 현상이 여자 아이 8세 이전, 남자 아이 9세 이전에 나타나면 성조숙증으로 진단합니다.

성조숙증의 원인

가족력(유전) + 영양과다·운동부족·비만 + 환경 호르몬, 화학첨가물 + 스트레스 + TV,스마트폰과다노출



★ 식습관 요인 ★

- 간식, 군것질 등으로 인한 화학첨가물 노출
- 인스턴트, 가공 육류 등으로 인한 환경호르몬 노출
- 탄수화물 과다섭취나 영양불균형에 의한 소아비만 증가
- 여성호르몬 혹은 유사 호르몬이 함유된 화장품이나 음식 섭취

성조숙증 예방하는 원칙

1. 미네랄과 식이 섬유가 풍부한 채소와 과일을 풍부하게 섭취합니다.
2. 포화지방이 많거나 콜레스테롤 함량이 높은 음식은 피합니다.
3. 고 탄수화물 식사나 고지방 식사는 피합니다.
4. 인스턴트나 가공식품 섭취를 줄입니다.
5. 밤 10시전 잠자리에 들고 충분한 수면을 취합니다.
6. 주 3회 이상 충분한 운동을 합니다.
7. TV, 인터넷, 게임 등 시각적 자극을 줄입니다.
8. 규칙적이고 균형 잡힌 식사를 합니다.



<성장 호르몬 분비에 영향을 주는 요인>

알록달록 컬러푸드 알아보기



심장 튼튼 빨강 푸드 : 노화방지, 혈관건강에 도움→사과, 딸기, 토마토, 수박

반짝 눈 건강 주황·노랑 푸드 : 눈 건강, 항암효과→오렌지, 당근, 옥수수, 단호박

감기이기는 화이트 푸드 : 면역력 향상, 폐와 호흡기 강화→양파, 무, 버섯, 양배추

장 튼튼 초록 푸드 : 모세혈관 확장, 간 피로를 해소, 폐의 노폐물을 배출→브로콜리, 완두콩, 시금치, 오이

피로회복에 좋은 보라 푸드 : 심장질환과 뇌졸중 위험 감소, 피로회복→가지, 적양배추, 블루베리, 포도

면역력에 좋은 블랙 푸드 : 항산화작용, 면역력 증가, 각종 질환 예방→검은콩, 검은깨



비만관리와 건강 체중 지키기

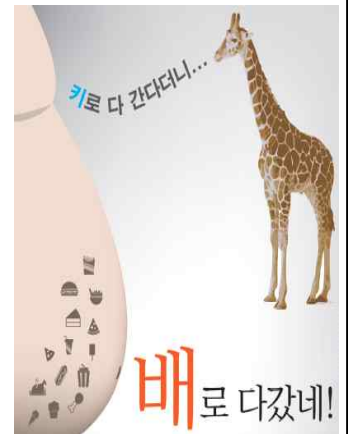
비만이란?

비만이란 몸에 지방이 많이 쌓인 상태를 말합니다. 뚱뚱하면 비만일 가능성이 높습니다. 그러나 체중이 많이 나간다고 모두 비만은 아닙니다. 같은 체중이라도 근육이 지방보다 많은 사람은 비만이 아닌 경우가 많습니다.

비만은 왜 생길까요?

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

소아·청소년 비만으로 위협받는 아이들



어린이, 청소년기는 성장기이므로 지방세포의 크기와 지방세포의 수도 성인보다 빨리 늘어나고, 많아진 지방 세포 수는 줄여들기 힘들어 성인비만으로 이어지기 쉽습니다.

비만은 왜 문제가 될까요?



성인비만으로 이어지기 쉬워요

어린이나 청소년기에 비만이 되면 살을 빼기가 쉽지 않습니다. 그래서 뚱뚱한 어른이 되기 쉽습니다.

질병에 걸릴 수 있어요

고혈압, 당뇨병, 심장병 등 질병에 걸리기 쉽습니다.



신체활동이 줄어요

몸을 움직이는 것이 귀찮아져 비만이 더 심해지고 게을러집니다.

자신감이 없고 우울해요

외모에 자신감이 없어지고 친구들의 놀림을 받을 것 같아 우울해집니다.



일상 생활이 즐겁지 않을 수 있어요

학교 생활에 잘 적응하지 못하고 공부에도 집중하기 어렵습니다.



건강 체중 지키는 습관

1. 꾸준한 신체활동과 일주일 3번 이상 운동하기

누가 비만이 되기 쉬운까요?



2. 다양한 음식 골고루 먹기

3. 아침 거르지 않고 3끼 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹기

4. 간식은 안전하고 슬기롭게 섭취하기

-패스트푸드와 가공식품 적게 섭취하기

-간식은 신선한 과일과 우유섭취하기

5. 짠 음식과 기름진 음식 적게 섭취하기

6. 학교급식 바르게 섭취하기

-1일 영양권장량의 1/3 제공을 목적으로 하므로 제공되는 식사는 골고루 섭취

-나물, 생채소를 충분히 섭취

-드레싱이나 소스는 열량이 높으므로 조금만 섭취

7. 분식은 지방, 염분, 단순당의 함량이 높고, 탄수화물위주의 메뉴가 많아 식사구성이 불균형

-소스, 기름이 적고, 곡류, 채소, 어육류 등이 균형적으로 이뤄진 식품 선택하기

