

식중독 예방으로 건강한 여름 나기



★식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 가금류, 난류 등에 오염

- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 어패류, 해산물 등에 오염

★식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등



★장염과 다른가요?

- 장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

★식중독 예방 요령



흐르는 물에
20초 이상 손 씻기

채소, 과일은
씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기 물은 끓여 마시기

★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ☞ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ☞ 뜨거운 음식은 뜨거울때, 찬 음식은 잘때 먹습니다.
- ☞ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일에는 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ☞ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



★식중독 발생 시 가정 내 응급조치



① 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다.

② 끓인 물 1L에 설탕4, 소금1 숟가락을 타서 마신다.



③ 이온 음료도 효과적이다.

④ 지사제나 항구토제를 함부로 사용하지 않는다.

잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

7대 영양소 “물”, 건강하게 마시기

7대 영양소 “물”은 언제 어디서 왔을까요?

★화산폭발과 함께 태어난 물★



화산폭발, 마그마 분출



마그마 암석화, 수증기 발생

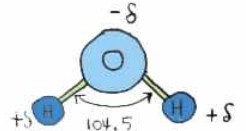


동결하여 구름, 비 생성



강과 바다 어름

아침에 일어나 세수했나요? 물 한 잔을 마셨나요?
물이 없는 세상을 한 번 상상해 보세요. 어떨까요?
생활이 불편해지는 정도가 아니라 우리는 생명을 유지하고
살아갈 수가 없을 거예요.



인체와 물, 신비로운 이야기

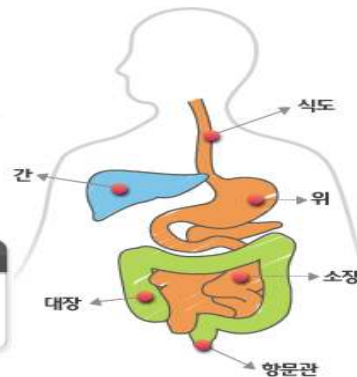


★우리 몸속에 있는 물은 건강과 어떤 관계가 있을까요?

우리가 섭취하는 영양소가 택배물품이라면 물은 운송차량과 같은 역할을 합니다.
사람의 몸에 있는 물의 양은 전체 체중의 70%를 차지하고, 잠시도 쉬지 않고 순환하며
이러한 순환 과정을 통해 세포 형태를 유지하고 대사 작용을 높여주고, 하루 약 2.5L의
물이 소변, 땀, 폐호흡, 입김의 형태로 몸 밖으로 배출되게 됩니다.

입-위-장-간장-심장

- 입에서 위를 거쳐 장을 지나 간장과 심장을 통과해 혈액에 녹아 신장을 통해 배설됩니다.



혈액

- 혈액과 조직액의 순환을 원활하게 하고 영양소를 운반시키며 이를 흡수, 운반해서 세포에 공급하고 중성이나 알칼리성으로 유지시킵니다.

배뇨기

- 체내에서 불필요한 노폐물을 배설시킵니다.



1~3% 부족: 심한 갈증을 느낀다

5% 부족: 혼수상태에 빠진다

12% 부족: 사망에 이른다

★물이 부족하면?

우리 몸의 신진대사가 원활히 이루어지지 않습니다.

- 열이 나고 맥박이 가빠집니다.
- 진땀이 나고 어지러우며 나른해지고 신경이 날카로워집니다.
- 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다.
- 담석증이나 요석증을 촉발시켜 신장의 농축과 희석기능에 빨간불이 켜집니다.

건강하게 물 마시기

★마시는 양 : 자신의 체중 × 30~33ml

★마시는 간격 : 한 시간에 한잔!

★마시는 방법 : 한번에 0.5L 이상 금지하고, 한 두 모금씩 천천히 마십니다.

★물 이외 음료 : 녹차, 커피, 맥주는 역효과이고, 주스나 탄산음료의 경우 당이 많이 함유되어 물이 가장 좋습니다.

★여름철 절기 안내★

※ 소서(少暑) 음력6월, 양력7월7일경→날씨가 본격적으로 더워지기 시작

※ 대서(大暑) 음력6월, 양력7월23일경→일 년 중 날씨가 가장 무덥다는 날

소서와 입추 사이며, 대개 중복 때로 더위가 심한 시기에는 초복, 중복, 말복이 있는데 이를 통틀어 ‘삼복’이라고 한다. 절기에는 속하지 않으며, 초복과 중복은 항상 10일 사이, 하지만 중복과 말복 사이는 10일인 때도 있고, 20일인 때도 있다. 2015년 초복 7월13일, 중복 7월23일, 말복 8월12일