슬기로운 식생활

식품안전뉴스

아침식사, 거르지 마세요!

아침식사를 거르는 이유

바쁜 아침, 혹시 아침밥 대신 잠을 선택하고 계신가요?

아침식사를 거르는 가장 큰 이유는
'출근 시간이 빨라서'
'잠을 더 자기 위해서'라고 해요.

더불어 통계청에서 공개한
우리나라의 아침식사 결식률은 30% 이상으로,
꾸준히 증가하고 있는 추세입니다.

아침식사를 해야 하는 이유

하지만 아침에 식사를 하는 것은 중요한 일입니다.
하루를 시작할 에너지를 만들고, 뇌를 깨울 수 있기 때문이에요.

- ✓ 수면 중에 떨어진 체온을 올려 두뇌 활성화
- ✓ 탄수화물 섭취로 혈당량을 높여 생리적으로 안전한 상태 유지
- ✓ 음식 섭취로 에너지를 만들고 대사활동 촉진

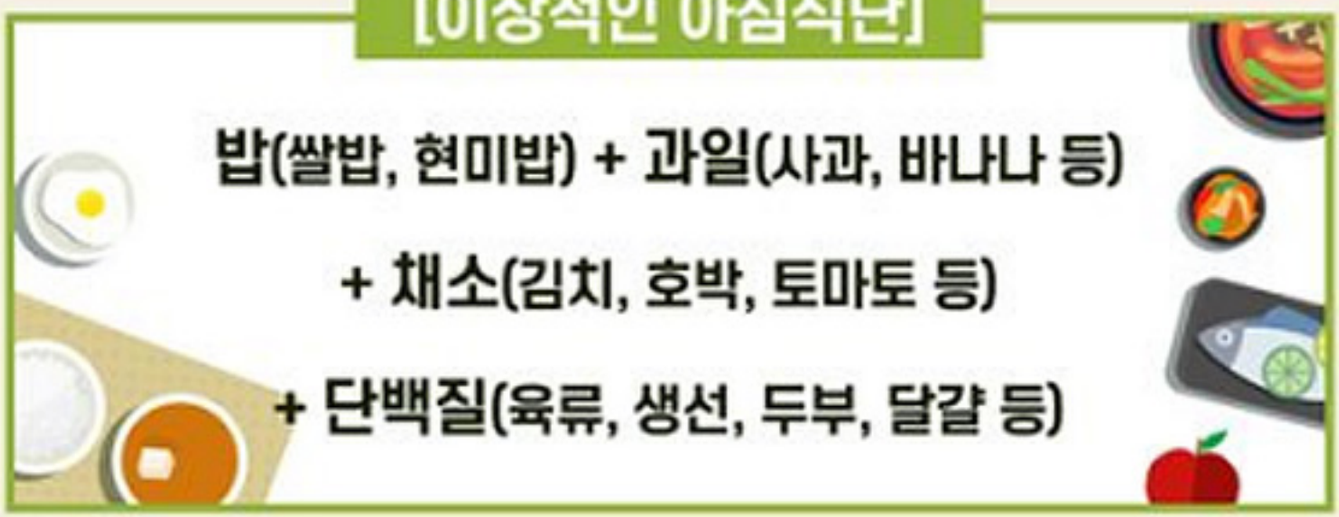
아침에 좋은 음식

밥, 국, 김치, 반찬의 형태로
탄수화물, 단백질, 비타민이
풍부한 식단이 건강한 아침식사입니다.

만약 출근준비로 바쁘다면 최소한
2가지 이상의 식품을 챙겨 먹어야 해요.

[이상적인 아침식단]

밥(쌀밥, 현미밥) + 과일(사과, 바나나 등)
+ 채소(김치, 호박, 토마토 등)
+ 단백질(육류, 생선, 두부, 달걀 등)



아침에 나쁜 음식

소화기관이 활발하지 못한 아침에는

너무 **딱딱하거나, 차갑고 기름진 음식**은

위에 부담을 주기 때문에 피해야 합니다.

[아침에 피해야 할 음식]

라면, 도넛, 튀김, 지방이 많은 고기&통조림,

우엉 등 식이섬유가 많은 채소, 향이 짙은 채소,

○ 설탕에 절인 과일, 건포도, 탄산음료

출처:식품의약품안전처 블로그

식품안전뉴스

활기찬 아침과
효율적인 하루를 돕는 아침식사!

오늘부터는
꼭
아침밥 먹기를 실천해보세요!