

바르다  
먹선생



NEWS  
식품안전뉴스



**빨리 먹는 식습관,  
왜 안 좋을까?**

# 빨리 먹는 식습관, 왜 안좋은까?

빨리 먹는 식습관은

각종 성인병과 대사질환의 원인이 됩니다.

식사를 시작한 지 최소 15분이 지나야 분비되는 식욕 억제 호르몬인  
렙틴이 작용하지 않아 포만감을 덜 느끼게 되고,  
이는 과식으로 이어집니다.



# 빨리 먹는 식습관, 이런 질병을 불러 일으켜요

## ◇ 위장 질환 ◇

잘 씹지 않고 한꺼번에 넘어온 음식물은 위에 큰 부담이 됩니다.  
음식물이 위에 머무르는 시간이 길어지면서  
위 점막이 위산에 더 많이 노출돼 위장관계 질환의 가능성이 커져요.

## ◇ 비만과 성인병 ◇

식사를 빨리 하면 포만감을 느끼지 못해 과식할 수 있어요.  
이는 비만, 당뇨병, 고지혈증, 심혈관질환 등의 발생 위험을 높입니다.

# 건강을 위한 올바른 식습관



## ◇ 음식은 충분히 오래 씹고 삼키기 ◇

여러 번 씹는 운동은 히스타민 신경계를 활성화시켜 포만감을 느끼게 해줍니다.



## ◇ 젓가락으로 먹기 ◇

젓가락으로만 식사하면 입에 들어가는 양이 적어지고 속도가 느려집니다.



## ◇ 만찬을 즐기듯 식사하기 ◇

만찬을 즐기듯 음식의 맛을 천천히,  
음미하듯 먹어야  
오래 식사를 할 수 있습니다.



## ◇ 의식적으로 노력하기 ◇

밥과 반찬을 한 번에 입에 다 넣지 말고  
밥을 먼저 천천히 씹고  
어느 정도 시간이 지나면(의식적으로)  
반찬을 집도록 합니다.



빨리 먹는 식습관은  
건강에 좋지 않습니다.

**천천히, 오래 식사하는  
올바른 식습관으로  
건강을 챙겨요!**

