

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

2

비만과 식사

★ 당신의 식습관을 체크해 봅시다

○ 해당하는 것에 ○표를 한다.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 항상 배부르게 먹는다. | 6. 단 음료수나 술을 즐긴다. |
| 2. 끼니를 거르는 경우가 가끔 있다. | 7. 매일 과일을 많이 먹는다. |
| 3. 식사를 빠른 속도로 하는 편이다. | 8. 기름진 음식을 좋아한다. |
| 4. 밥참을 즐긴다. | 9. 대체로 야채류는 잘 안먹는다. |
| 5. 간식(특히 과자류)을 즐긴다. | 10. 짜게 먹는 편이다. |

- (판정) • ○표가 2개 이하 ⇒ 그런대로 괜찮다.
 • ○표가 3~4 ⇒ 어느정도 노력이 필요하다.
 • ○표가 5개 이상 ⇒ 상당한 노력이 필요하다.

● 비만인의 식생활 특징 ●

「살찌는 체질, 많이 먹는 편은 아니다」라고 살찐 사람들은 말하지만, 의외로 아무 생각없이 많이 먹는 것을 발견할 수 있다.

비만인의 식사 제한에 있어 최대의 문제는 「배가 부른 정도의 80%만 먹는 것은 도저히 불가능하다」, 「과자를 안 먹는 것은 무리다」라는 2가지 생각이다.

조금밖에 먹지 않는다는 사람의 실상을 보면, 아침식사를 줄이고서 감량이라고 하지만, 소량으로도 칼로리가 높은 음식(튀긴 음식, 지방이 많은 음식 등)을 먹는 경우가 많다.

또 저녁식사나 밥참을 배불리 먹거나 TV를 보면서 공복이 아닌 데도 먹을 것에 손을 대는 등 음식 섭취 조절을 잘 못하는 것 같다.



감량 성공을 위한 식사의 4가지 중점 사항

1	1일 3회, 균형잡힌 식사를 한다. (단백질과 야채는 좋은 식품)
2	당질이나 지방질이 많은 식품은 과감히 줄인다. (과자, 단 음료수, 버터, 생크림 등)
3	저칼로리 요리법을 배운다. (식초 이용, 굽기, 끓이기 등)
4	식사 방법을 점검, 반성한다. 과식하지 않는 환경을 만들어 준다. (규칙적 식사, 배는 80%만 채우기)