

궁금증을 풀어봅시다(Q&A)

Q : 아침 식사는 왜 꼭 해야만 할까요?

A : 저녁 식사를 한 후 아침 식사까지의 공백기간이 길어서 이 때 혈당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있던 에너지원인 글리코겐이 분해되어 혈액으로 포도당을 공급하게 됩니다. 그러나 아침이 되면 이러한 포도당도 거의 다 소모하게 되므로 필요한 영양소를 공급하기 위해서는 아침 식사를 반드시 해야만 합니다. 아침 식사를 거르게 되면 혈당치의 저하로 무기력해지고 집중력이 떨어집니다.

Q : 식품 중의 비타민이나 무기질 섭취는 영양제 복용으로 대신해도 되나요?

A : 우리가 식사를 통하여 섭취하는 식품에는 비타민과 무기질 뿐 아니라 여러 가지 영양소들이 함께 포함되어 있습니다. 그래서 식사를 하면 우리 몸에 필요한 여러 영양소들을 골고루 섭취하게 되는 거지요. 영양제는 특정한 영양소가 특히 부족 되어 별도로 보충을 해야만 할 필요가 있을 때 복용하는 것입니다. 그러므로 우리는 일상 식생활을 규칙적이고 균형 있게 하여 자연 식품 속에 존재하는 영양소를 알맞게 섭취하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

Q : 체중 조절을 지속하다가 식욕 부진증을 갖게 된 청소년들은 어떻게 치료를 해야 할까요?


A : 청소년들에게 자신의 체형에 대한 올바른 인식을 하도록 하여 불필요한 체중 조절 의도를 감소시키고, 부정확하게 알고 있는 영

양 지식을 바르게 가르치며, 영양소 섭취를 줄이지 않으면서 열량 소비를 늘여 체중을 적절히 감소할 수 있는 법 등을 교육해야 합니다. 구체적인 치료법으로는 각 개인의 영양 상태를 파악한 후에 개별적인 영양 처방이 필요한데, 영양적인 고려와 함께 심리적인 치료도 병행해야 합니다.

Q : 요즘은 식생활이 중요워졌는데도 빈혈에 걸리는 청소년들이 많은데 왜 그럴까요?

A : 이는 청소년들의 잘못된 식습관의 영향 때문에 식사로부터 적당량의 철분을 섭취하기 어렵기 때문이라고 생각됩니다. 건강을 유지하기 위해서는 일상 식생활을 균형 있게 하는 것이 매우 중요합니다. 그러나 편식을 하거나 특히 미용 상의 이유로 또는 바빠서 아침을 거르는 사람이 많은데 이는 영양 결핍을 가져와 빈혈을 초래할 위험을 크게 합니다.

또 간식을 과다 섭취하는 것은 영양의 균형을 무너뜨리고 정상적인 식사를 방해, 빈혈을 유발하므로 주의해야 합니다. 외식의 경우, 영양소가 편중되어 특히 비타민과 무기질이 부족한 경우가 많습니다.

최근 인스턴트 식품, 반 조리 식품, 가공식품 등 편리한 식품을 손쉽게 구할 수 있는 기회가 많아졌는데, 이러한 식품은 방부제와 균형적인 영양소의 섭취 부족 문제가 있으므로 빈혈의 원인이 될 수 있습니다. 

관련 행사 및 정보 제공 사이트

관련 행사

튼튼이 캠프 : 서울시 교육청과 서울 학교 영양사회에서는 매년 여름과 겨울방학에 비만 어린이들을 위한 캠프 실시(<http://www.hyfood.com>).

비만 캠프 : 대구시 교육청에서 영양사회의 협조로 매년 여름방학 동안 초등학교 비만 어린이를 대상으로 캠프 실시.

청소년 건강 증진을 위한 영양 진단 및 영양 개선 프로그램 : 안양시 관내 비만아 및 영양 결핍아를 대상으로 식사 요법을 실시(2000.10. 예정)

보건소 영양 개선 사업 : 각·시·군·구 보건소에서 국민 건강 증진을 위한 각종 영양 개선 사업 실시.

관련 웹사이트

<http://www.dietnet.or.kr/> : 일반인 대상 식생활과 영양, 조리 등에 관한 정보 제공

<http://www.healthok21.co.kr/> : 일반인들에게 식품과 영양에 대한 최신 정보와 식단 등 제공

<http://www.changwon.ac.kr/~counsel/> : 일반인들을 위해 식생활과 영양에 대한 정보를 제공

<http://apwinc.sookmyung.ac.kr/~icd/> : 만성 질병과 밀접한 관련이 있는 식생활을 평가하고 관리하기 위한 사이버 식생활 자가 진단 시스템 운영

<http://www.women.or.kr/health/> : 여성의 건강 증진을 목적으로 여성 질환에 대한 영양학적 지식 제공

<http://www.kda.pe.kr/> : 어린이들을 위해 알기 쉽고 재미있게 영양에 관한 각종 정보 제공