



아침밥 먹는 아이가 똑똑하다



'아침에는 밥을 저녁에는 죽을 먹는다.'는 조반석죽(朝飯石粥)이라는 말이 있다. 몹시 가난한 상황을 뜻하는 것이지만 '아침식사는 충분히 하고 점심은 적당히 먹고 저녁식사는 가볍게 해야 한다.'는 건강 식사법을 담고 있다. 이 식사법은 성장기 자녀에게도 고스란히 적용된다. 바쁘다, 입맛이 없다는 핑계로 아침밥을 거르는 자녀가 늘고 있는데 건강에는 물론 학습효과에도 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

🍴 아침밥은 뇌가 먹는 밥

뇌는 몸무게의 2%밖에 되지 않지만, 하루 에너지 소모량의 20%를 혼자 먹어치운다. 아침밥은 뇌를 깨워 활동할 수 있게 준비하는 데 꼭 필요하다. 전날 저녁으로 들어온 열량은 밤새 써버리고 밥에 지는 동안에도 몸은 신진대사를 하기 때문에 아침이 되면 뇌 역시 공복상태가 된다. 아침밥은 뇌가 활동할 수 있도록 에너지를 공급해주는 역할을 한다. 뇌는 인체기관 중 가장 많은 포도당을 에너지원으로 사용하는데, 아침밥을 먹으면 두뇌회전에 도움이 되기 때문에 집중력과 기억력도 좋아진다.

특히 잠을 자는 동안 우리 몸은 섭씨 1도 정도 체온이 내려가기 때문에 아침밥을 먹기 전의 체온은 섭씨 35.5도에 머문다. 체온이 낮은 상태에서는 뇌의 활동도 떨어질 수밖에 없다. 아침밥을 거르게 되면 체온이 다시 높아지는데 그만큼 시간이 오래 걸려 집중력이 떨어질 수 있다.

🍴 아침밥 거르면 비만 가능성 커진다

아침밥을 먹는 아이가 안 먹는 아이에 비해 훨씬 균형 있는 영양을 섭취하게 된다. 아침밥은 탄수화물, 단백질, 지방질의 적당한 섭취뿐 아니라 비타민, 미네랄, 섬유질 및 채소가

지 섭취할 수 있어 아침밥을 먹는 아이의 영양이 우수하다.

또한, 아침밥을 먹으면 비만을 예방할 수 있다. 언뜻 한 끼를 줄이니까 덜 먹게 되어 체중조절에 도움이 될 것으로 생각하기 쉽지만, 사실은 그 반대다. 아침밥을 먹지 못하더라도 먹는 아이는 점심과 저녁에 과식하지 않는다. 하루 두 끼를 먹는 경우와 세 끼를 먹는 사람의 하루 섭취량을 비교하면 오히려 두 끼를 먹는 사람이 더 많이 먹는 것으로 나타났다. 따라서 두 끼를 먹는 아이가 비만일 확률이 더 높다.

🍴 충분히 재우면 아이 입맛 살아난다

아이가 아침에 식욕이 없다고 한다면 늦게 자고 깊은 수면을 못한 탓이다. 아침마다 아침밥을 안 먹으려고 도망 다니는 아이와 씨름하지 말고 아이에게 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 길러줘야 한다.

아침 일찍 등교하는 아이에게 아침밥을 먹일 시간이 없어 음료수 한 잔, 과일 등으로 대신하기도 하지만, 음료수에 들어 있는 당분은 혈당을 높게 된다. 또한, 아침 일찍 찬성분의 음식은 위 기능과 식욕을 더 떨어뜨릴 수 있다.

아침밥으로는 자연스럽게 천천히 혈당을 올려주는 곡식과 전분이 좋다. **MEDI_{HECK}**



🍴 뇌가 좋아하는 브레인 메뉴

현미밥 현미밥은 쌀눈에 있는 감마오리자놀이 자율신경을 안정시키고 고혈압에도 좋다. 판토텐산은 두뇌 활동에 기여하고, 니코틴산은 신경을 안정시켜 판단력을 높인다.

고등어 고등어에 포함된 오메가3 지방산은 뇌 세포막을 구성해 뇌에 영양을 공급하고 뇌신경, 혈관의 세포막을 만들어 아세콜린을 활성화하는 역할을 한다.

콩 콩의 단백질은 뇌 신경세포의 틀을 만들어 준다. 또한, 단백질이 부족해지면 체력이 약해지고 의욕이 떨어질 뿐만 아니라 뇌 세포도 약해지게 된다.