



명절 반가운 것은 오랜만에 만나는 친인척 뿐만 아니라
정갈하고 맛있는 음식들도 한 몫을 합니다.

하지만 기름진 고열량 음식들이 많아

고혈압, 당뇨는 만성질환을 가지고 있는 분들은 섭취에 주의가 필요합니다.

특히 연휴 기간 활동량이 줄어 평소 섭취량 이상 과식하게 되면
소화불량으로 이어질 수 있습니다.

추석 음식들의 칼로리를 알아보고 **적정 섭취량을 섭취하도록 하며,**
가벼운 운동을 통해 활동량을 늘려주어 연휴기간 건강을 챙길 수 있도록 합니다.

내가 먹은 추석 음식들은 칼로리가 얼마나 될까?

