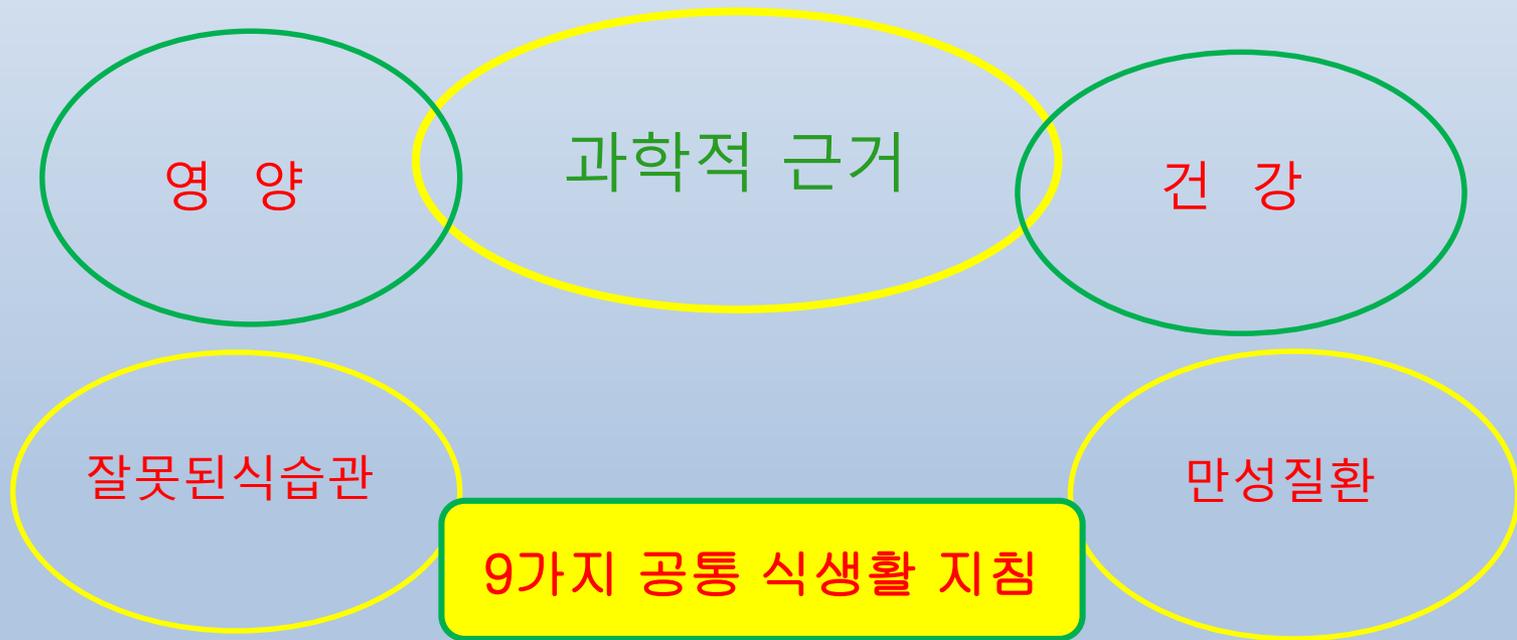


❖ 건강한 식습관을 위한

공통 식생활 지침

# ❖ 국민공통 식생활 지침 이해

- 바람직한 식생활을 위한 기본 수칙
- 질병예방을 통해 국민의 건강한 삶을 영위



## ▶ 다양한 영양소를 골고루 섭취하자

- 1일1인당 육류섭취는 증가했지만 곡류 섭취는 줄고 과일 채소 칼슘 섭취도 부족하다고 한다.



## ➤ 아침밥을 꼭! 먹어야 하는 이유

### ■ 아침식사 결식을 계속적 증가

- 아침결식은 하루 필요한 영양소를 모두 섭취하기 어려움
- 아침밥 섭취는 집중력 향상과 폭식으로 이어지는 비만을 예방 할 수 있음.
- 아침식사는 두뇌 활동의 에너지원(뇌90%이상 포도당만을사용)
- 면역력 저하로 바이러스에 쉽게 노출됨.



가정식식단

## ➤ 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자.

음식물 쓰레기는 늘어나는 반면 줄이기 실천율은 감소하고  
오히려 식중독 발생 환자수 증가

- **음식물쓰레기 처리비용 연간 8000억 원.  
20%만 줄여도 1.600억 경제적 비용절감과 온실가스를  
줄일수 있는 1석2조의 효과**

### tip

- 식품 구입 전 냉장고 정리
- 필요한 식품을 메모하여 구입하기
- 식사량의 맞춰 조리하기

## ➤ 우리의 식 재료를 이용하자

- 제철 마다 나오는 농산물은 다양하다.  
신선한 재료로 한식 밥상을 차리는 것이 건강에도  
좋고 어려운 농가 경제에도 보탬이 된다.

### tip

- 원산지 표시 확인
- 농수산물우수관리인증.이력추적관리 등록 제품 확인
- 가공식품의KS인증.HACCP인증



## ➤ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

하루 나트륨 권장량 : 2000mg (세계보건기구)

하루 당 섭취 권장량 : 50g미만 (각설탕16개)



찌개  
2500mg



면류  
2600mg



치킨1마리  
5600mg



당 함량: 52g



당 함량: 115g

- 짜게, 달게, 기름지게 오랜 기간 지속적으로 먹는다면 우리 몸은 절대 건강하지 않을 겁니다.  
잘못된 식습관을 바꾸기만 해도 예방 할 수 있는 질병들이 많습니다. 꾸준한 실천만이 건강을 유지하는 비결입니다.

➤ **당 음료 대신 물을 마시도록 하자**  
**하루 물의 총 권장량 2.5L(세계보건기구)**

■ **탄산 음료를 통한 당류섭취가 가장 높다.(6세~30세)**

- 수분 섭취는 피부의 건조함을 해소해 준다.
- 몸 속의 노폐물 제거와 피를 맑게 해준다.
- 1분이면 혈액으로 유입 ->10분 지나면 피부로 유입=촉촉함 노화방지

**tip**

- 300L - 몸에서 만들어짐
- 1L - 식사를 통해 얻을수 있음
- 1.5L - 직접 물로 섭취



## ➤ 과식을 피하고 신체활동을 늘리자.

- 에너지 섭취량과 지방 섭취량은 꾸준히 증가하는 반면 신체활동량은 지속적으로 감소하고 있는 추세

### ✓ 과식은 비만의 원인

- 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적정량만 섭취.
- 대중교통이용과 계단을 이용하는 생활화.
- 식후 가벼운 산책 활동.

## ➤ 술자리를 피하자

### ■ 19세이상 음주량 세계보건기구 권고량의 4배 이상 섭취.

- 지나친 음주는 간경화.간암을 일으킴
- 운전중.작업중 음주사고 발생을 일으킴
- 임신중 음주는 기형아 출생률을 높임

### ✓ 음주문화 개선책

- 직장에서의 회식 및 접대문화 개선
- 취미.여가생활을 통한 스트레스 해소
- 퇴근 후 가정에서 시간을 보내는 문화 정착

## ➤ 가족들과의 함께하는 식사를 늘리자

- 1인 가구 맞벌이 등 증가로 앞으로도 이 문제는 계속 될 것으로 보여진다.

### ✓ 밥상머리교육

- 아이 때 골고루 식단을 접하게 되면 편식을 방지 할 수 있음.
- 행복 호르몬 옥시토신 분비
- 정서적인 안정감과 소통하는 방법을 배우게 됨



- 올바른 식생활은 우리모두의 건강과 직결되어 있다고 해도 과언이 아닙니다.  
평균수명은 점점 늘어나 곧 100세 시대를 맞이하는데 건강하게 장수하고 싶은 건 우리모두의 소망일 겁니다.

바쁘게 살수밖에 없는 현대 사회지만 자신의 몸을 건강하게 챙기는 것 또한 중요합니다.  
눈에 보이는 것부터 실천하면서 실생활에 습관화 되는 것이 큰 병의 원인이 되는 만성 질병을 예방 할수가 있습니다.

❖ 코로나19 다 함께 극복 합시다.

