



건강한 식습관 -건강을 위한 새로운 시작(규칙적인 아침식사)

아침식사, 왜 해야 할까요?

1. 아침식사를 하면 비만이나 만성질환의 위험이 낮아집니다.

아침 결식은 불규칙한 식사습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환과 장기적인 영양불균형으로 건강을 해칩니다. 아침식사를 거르게 되면 우리의 몸은 장시간 공복상태가 됩니다. 그래서 점심식사를 하였을 때, 우리의 몸은 나중에 또 언제 음식이 들어올지 모른다는 생각 때문에 그것을 지방으로 저장하고 이것은 결국 체중증가를 유발합니다. 따라서 아침식사를 하게 되면 체중증가를 예방할 수 있고 당뇨와 심혈관 질환을 예방할 수 있습니다.



2. 아침식사는 학습 및 업무능력을 높여줍니다.

수면 중에 대뇌와 근육, 전신의 세포는 에너지(300~500kcal)를 소모하므로 아침식사를 안 할 경우 공복상태가 길어지고 혈당치 저하로 뇌신경이 둔해져 무기력해지며 머리가 무겁고 집중력이 저하되는 등 학습(근무)의욕이 떨어져 학습(작업)능력을 저하됩니다. 즉 아침식사를 하게 되면 학습 및 업무능력을 향상됩니다. 아침식사를 하면 건강한 영양상태가 되고 단기인지 능력향상, 두뇌기능향상이 되어 학습력이 증가한다.

아침식사 건강하게 먹어봅시다!

아침식사란 영어로는 'breakfast', 글자 그대로 '공복

(fast)을 깨뜨린다(break)'라는 말로 하룻밤 동안 길게는 15시간 이상 되는 공복기를 멈추게 하여 식사로써 대사 작용의 시작을 알리는 일입니다. 이렇게 중요한 아침식사, 건강하게 먹는 방법 알아볼까요?

1. 적게 섭취합니다.

이상적인 아침식사의 양은 1일 에너지 권장량의 약 1/4정도(약 400~500kcal)로 적절한 영양섭취를 통해 필요한 에너지 및 영양소를 충족시켜야 합니다.

2. 탄수화물과 지방은 적게, 단백질과 식이섬유소는 높게 먹습니다.

단백질, 식이섬유소가 풍부한 아침식사는 포만감을 제공하고 군것질을 예방합니다. 단백질이 많은 식품으로는 두부, 살코기, 콩, 닭 가슴살, 달걀, 생선 등이 있고 식이섬유소가 많은 식품으로는 도정이 덜 된 통 곡류, 과일, 채소 등이 있습니다.

3. 비타민과 무기질은 풍부하게, 충분한 칼슘, 우유와 함께 섭취합니다.

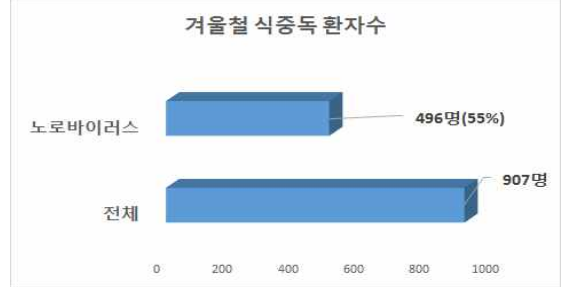
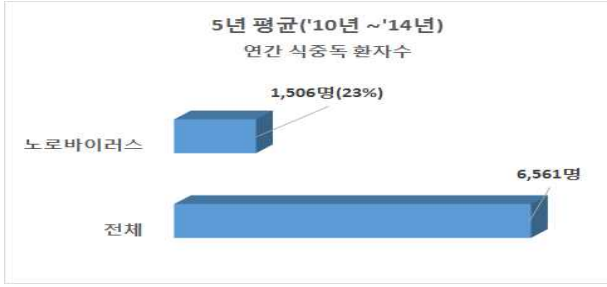
비타민과 무기질은 바나나, 사과, 배, 귤, 키위, 포도 등의 과일과 당근, 오이, 상추, 깻잎, 배추, 시금치 등의 채소를 활용하여 주스, 즙을 내서 먹거나 우유와 함께 섭취하면 든든하고 간편한 아침식사가 될 수 있습니다.

4. 당질식품은 복합 당질의 형태로 먹습니다.

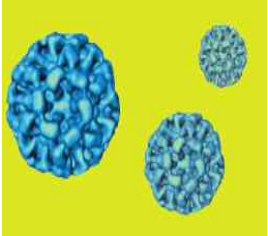
복합 당질이 함유된 밥, 빵, 감자, 고구마 등을 먹고, 단순 당질이 많이 들어 있는 설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등은 가급적 삼가는 것이 좋습니다.

출처 : 삼성서울병원

겨울철 주의해야 할 식중독 노로 바이러스



❶ 노로 바이러스 특징?



- **감염력이 강력**하여 소량(최소 10개의 바이러스 입자로도 감염 가능)의 노로 바이러스를 섭취할 경우에도 식중독이 발생할 수 있습니다.

- 면역력이 약한 노약자나 어린이들은 **탈수로 인하여 위험을 초래**할 수도 있으므로 주의하여야 합니다.

❷ 주요 원인 식품은?



- 환자의 분변을 통해 오염된 **채소류, 패류, 물(지하수)** 등에 노로 바이러스가 존재할 수 있습니다.

- 환자의 건조된 구토물이나 **분변 1g**에는 약 **1억** 개의 노로 바이러스 입자가 포함되어 있습니다.

- **저온**에서도 감염력을 유지하고 **손** 등을 통해 **빠르게 전염**됩니다. (화장실, 휴게실 등의 출입문 손잡이 관리 중요)

❸ 식중독의 일반 증상?



- 발병 시기 : **겨울철 발생이 증가**하고 있으나 **계절에 관계없이 발생**하는 추세임

- 잠복기 : 24~48시간

- 주요증상 : 설사, 탈수, 복통, 구토 등

- 기타증상 : 두통, 발열, 근육통

- 발병율 : 40~70% 발병

- 지속시간 : 1~3일 이내 자연치유

식중독 예방을 위한 3대 원칙



손은 비누로 깨끗이 씻자



물은 끓여 마시자



음식물은 끓여 먹자

노로바이러스 식중독 예방 수칙

□ 식품 조리 및 섭취요령

- 식품을 조리할 경우 중심 온도 85°C에서 1분 이상 가열조리

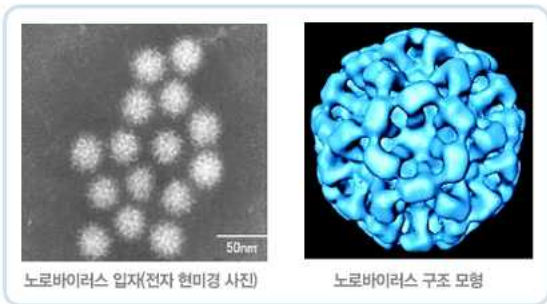
- 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의

- 채소 및 과일류 등 비 가열식품은 반드시 소독제로 세척하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, 생굴굴 등 패류는 가열섭취

- 물(지하수 등)은 살균·소독하거나 끓여서 사용 및 음용

□ 개인위생 및 손씻기의 생활화

- 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기



- 외출에서 돌아온 후, 화장실 사용 후, 식사 전, 조리시작 전·후 및 식재료 취급 전·후에는 반드시 실천

올바른 손씻기 6단계

□ “손씻기”는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.

□ 건강을 위한 3가지 약속

- ☞ 자주 씻어요. ☞ 올바르게 씻어요. ☞ 깨끗하게 씻어요.



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.