

안 전 보 건 교 육 실 시 일 지

□ 교육일자 : 2021년 10월 일

결				
재				

교 육 구 분	<input type="checkbox"/> 채용시 교육 (8시간 이상) <input type="checkbox"/> 작업내용 변경시교육(2시간이상) <input type="checkbox"/> 특별안전보건교육 (16시간 이상)				<input checked="" type="checkbox"/> 근로자 정기교육 (분기 6시간이상) <input type="checkbox"/> 관리감독자 정기교육 (연간16시간이상) <input type="checkbox"/> 기타				
교 육 인 원	구분	계	남	여	교육 미 실시 사유				
	대상자								
	실시자								
	미 실시자								
교 육 내 용	교육 내용의 개요				교육방법	교육시간	사용교재등		
	※ 건강과 식생활 1. 식품구성 2. 영양소 정보 3. 질환별 식사요법 4. 국민 공통 식생활지침				강의식	2시간	첨부자료		
실시자 및 장소	성 명	직 명			교육 장 소				
참 석 자	참 석 자	서 명			참 석 자	서 명			

1. 식품구성

출처: 보건복지부, 2015 한국인 영양소 섭취기준

식품군	우리 몸에서 하는 일	1회 분량
곡류	<ul style="list-style-type: none"> - 운동하는데 필요한 힘을 만들고 소화를 돕습니다. - 많이 먹으면 비만이 될 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 밥 1공기(210g) - 국수 1대접(생면)(210g) - 식빵 1쪽 (35g) (0.3회) - 감자 중1개(140g) (0.3회) - 시리얼 1접시(40g) (0.3회)
고기, 생선, 계란, 콩류	<ul style="list-style-type: none"> - 피와 살을 만들고 뇌의 발달을 도와줍니다. - 적게 먹으면 오랜 시간 활동을 하기 어렵습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 육류1접시(생 60g) - 닭고기 1조각(생 60g) - 생선 1토막(생 60g) - 달걀 1개(60g) - 두부 2조각(80g) - 콩(20g)
채소류	<ul style="list-style-type: none"> - 몸의 각 부분의 기능을 조절하고 질병으로부터 몸을 보호합니다. - 적게 먹으면 피로를 느끼고 무기력해집니다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 채소찬 1접시 - 콩나물(생 70g) - 시금치(생 70g) - 버섯(생 30g) - 물미역(생 30g) - 배추김치(생 40g)
과일류	<ul style="list-style-type: none"> - 몸의 각 부분의 기능을 조절하고 질병으로부터 몸을 보호합니다. - 적게 먹으면 피로를 느끼고 무기력해집니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 사과(중)1/2개 - 귤(중)1개 - 참외(중)1/2개 - 포도(중)1/3송이 - 오렌지주스 1/2컵
우유 및 유제품	<ul style="list-style-type: none"> - 뼈와 이를 튼튼하게 하여 성장을 돕습니다. - 적게 먹으면 뼈가 약해지고 성장이 저해됩니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 우유1컵(200g) - 호상요구르트1/2컵(100g) - 액상요구르트3/4컵(150g) - 아이스크림1컵(100g) - 치즈 1장
유지 및 당류	<ul style="list-style-type: none"> - 힘을 내고 체온을 유지합니다. - 많이 먹으면 비만, 충치를 유발할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 1작은 술 : 5g * 1큰 술 : 10g - 식용유 1 작은 술 - 버터 1 작은 술 - 마요네즈 1 작은 술 - 설탕 1 큰 술 - 커피믹스1봉(12g)

2. 영양소 정보

① 탄수화물

-탄수화물은 1g 당 4 kcal의 에너지를 내는 중요한 에너지원이고, DNA와 RNA의 구성성분입니다.

-소장에서는 소화, 흡수되지 않은 올리고당, 일부의 전분과 식이섬유는 대장에서 체내 유익균의 성장을 증가시키는 작용을 합니다.

-인체의 뇌와 적혈구는 포도당을 주요에너지원으로 사용합니다.

-저탄수화물 식사가 장기간 지속되면, 체단백이 감소되고 케톤체가 증가하여 케토시스를 유발할 위험이 높아집니다.

-정제된 형태의 탄수화물인 당류의 섭취가 증가하면, 비만 위험이 높아지고 혈액 내 중성지방량이 증가되어 당뇨병, 고지혈증, 대사증후군의 위험이 커집니다.

② 단백질

-단백질은 근육과 혈액을 만듭니다. 그러므로 단백질을 먹어야 잘 클 수 있습니다.

-단백질은 병균과 싸우는 면역물질을 만듭니다. 그러므로 단백질은 적게 먹으면 병에 걸리기 쉽습니다.

-단백질도 1g에 탄수화물처럼 4칼로리를 냅니다.

③ 지방

-지방도 탄수화물처럼 우리가 일을 하거나 운동을 할 때 필요한 열량을 냅니다.

-지방은 우리 몸의 체온을 일정하게 해줍니다.

-지방은 많이 먹으면 몸 안에 남아서 쌓이게 되고 몸 안에 지방이 많이 쌓이면 뚱뚱해집니다.

④ 무기질

-무기질은 칼슘, 인, 나트륨, 철분, 요오드, 아연 등 여러 종류(20여 가지)가 있습니다.

-무기질은 우리가 자라고 건강하게 하는데 도움을 주는 영양소입니다.

-각각의 무기질은 각자 다른 일들을 합니다.

칼슘과 인은 뼈를 만듭니다. 그러므로 칼슘섭취가 부족하면 성장에 지장을 줄 수 있습니다.

나트륨은 혈압을 조절합니다. 나트륨을 너무 많이 먹으면 혈압이 높아져 혈관이 터질 수 있고, 이로 인한 질환을 유발할 수 있습니다.

철분을 혈액을 만드는데 씁니다. 그러므로 몸속에 철분이 부족하면 빈혈을 유발합니다.

이 밖의 다른 여러 무기질들은 우리 몸의 여러 작용을 원활히 하는데 도움을 줍니다.

⑤ 비타민

-비타민은 여러 종류(13개)가 있으며 수용성 비타민과 지용성 비타민으로 나눌 수 있습니다.

-수용성 비타민은 물에 녹으며 비타민 B1, 비타민 B2, 비타민 C 등 여러 가지 종류가 있습니다.

-지용성 비타민은 기름에 녹으며 비타민 A, D, E, K가 있습니다.

-비타민은 우리 몸을 건강하게 하는데 도움을 줍니다.

-각각의 비타민은 각자 다른 일들을 합니다.

비타민 A는 어두운 곳에서 잘 보게 해주며 성장에 도움을 줍니다.

비타민 B1, 비타민 B2는 우리 몸에서 탄수화물, 단백질, 지방이 열량을 내는 것을 도와줍니다.

비타민 C는 혈관을 튼튼하게 하고 피로를 회복시킵니다.

비타민 C를 적게 먹으면 멍이 잘 들고, 피부도 거칠어지며 감기도 자주 걸립니다.

비타민 D는 칼슘 섭취를 도와 뼈를 성장시키고 우리 몸을 튼튼하게 해줍니다.

비타민 D가 부족하면 뼈가 휘는 구루병에 걸릴 수 있습니다.

⑥ 섬유소

- 섬유소는 탄수화물의 일종인 영양소 입니다.
- 섬유소는 우리 몸에서 분해할 수 있는 효소가 없기 때문에 열량을 내지 않고 혈당의 상승을 억제합니다.
- 장내에서 콜레스테롤과 결합하여 혈중 콜레스테롤 농도를 낮춰주며 위장 통과 및 위 배출을 지연시켜 공복감을 줄여줍니다.
- 변의 용적을 증가시켜 변비를 예방합니다.
- 섬유소는 하루에 최소 5~10g섭취하도록 권장하지만 20g/일 정도 섭취하는 것이 좋습니다.

⑦ 물

- 물은 체내의 영양소와 노폐물을 운반합니다.
- 물은 우리의 체온을 조절합니다.
- 소화를 돕고, 우리 몸의 장기를 보호하는 역할을 합니다.
- 물을 마실 때에는 하루 8잔 이상의 물을 마셔야 합니다.
- 물을 많이 마시면 건강뿐 아니라 구강점막을 촉촉하게 유지하고 피부미용 및 변비예방 등에 효과가 있습니다.

- 식사 중에는 물을 먹지 않는 것이 좋습니다.
- 식사 중 물을 마시면 위액과 섞여 소화기능에 문제를 줄 수 있습니다.
- 하지만 식사 30분 전 마시는 물은 건강에 매우 좋습니다.
- 이 때 마시는 물은 위액의 분비로 소화활동에 도움을 줍니다.
- 식사 후나 식사 중 물을 마시지 말고 식사 30분 전 물을 마시도록 합니다.

- 물 대신 마시는 음료들은 어떤가요?
- 커피의 카페인 성분은 인체 내의 수분을 몸 밖으로 배출시키기 때문에 오히려 탈수를 유발 할 수 있으며, 체내의 칼슘 흡수를 방해합니다. 특히 단순당인 설탕과 포화지방인 프림이 포함된 믹스커피보다는 연한 원두커피를 선택하도록 하며 최대 하루 2잔으로 제한하고 물을 많이 마실 수 있도록 합니다. 신체에서 쓰고 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장되고, 저장된 지방이 많아지면 뚱뚱해집니다.

탄산음료는 영양밀도가 낮은 고열량 저 영양 식품에 해당됩니다. 탄산음료의 산성이 치아 표면의 미네랄을 없애 치아를 약하게 만들고 구강 내 산도가 PH 5 이하로 떨어지면 법랑질 속의 칼슘이 빠져 나오게 됩니다. 또한 탄산음료의 당 성분은 균들의 먹잇감으로 이용되어 더 많은 산을 분비하게 만듭니다.

3. 질환별 식사요법

(1)고혈압 식사요법

- 고혈압이란?
- 혈압이 지속적으로 정상 보다 높은 상태를 말합니다.
- 특별한 증상이 없어 모르고 지내는 경우가 많으나, 장시간 지속되면 심장병, 뇌졸중, 신장병 등이 유발 될 수 있습니다.

-고혈압 진단기준(출처: 대한고혈압학회, 2013 고혈압 진료지침)

분류	수축기(mmHg)	이완기(mmHg)
정상	120 미만	80 미만
고혈압 전단계	120~139	80~89
제1기 고혈압	140~159	90~99
제2기 고혈압	160 이상	100 이상

-고혈압의 영양관리

- ①매 끼니 다양한 채소를 먹습니다. 식사 시 한 컵 이상의 채소를 섭취합니다.
- ②정상체중을 유지합니다(BMI 18.5~24.5).
10kg 체중 감량 시 5~20mmHg 수축기 혈압 감소 효과가 있습니다.
- ③DASH diet 시작합니다.
총지방과 포화지방을 감소시키고 과일 및 채소 섭취를 늘리는 식사로 8~14mmHg 수축기 혈압 감소 효과가 있습니다.
- ④염분 섭취를 줄입니다.
하루 소금 6g(나트륨 2.4g) 이하 섭취 시 2~8mmHg 수축기 혈압 감소 효과가 있습니다.
술 섭취를 조절합니다. 절주는 2~4mmHg 수축기 혈압 감소 효과가 있습니다.
- ⑤신체 활동량을 늘립니다.
하루 30분 이상 빨리 걷기와 같은 유산소 운동을 하면 4~9mmHg 수축기 혈압 감소 효과가 있습니다.

(2)당뇨병 식사요법

-당뇨병이란?

혈당을 조절하는 호르몬인 인슐린의 분비량이 부족하거나, 분비된 인슐린이 제대로 기능을 하지 못해서 혈당이 정상보다 높아지는 질환이다.

-당뇨병 진단기준(출처: 대한당뇨병학회, 2015 당뇨병진료지침)

진단	공복혈당 (mg/dL)	식후2시간 혈당 (mg/dL)	당화혈색소 (%)
정상	100 미만	140 미만	5.7 미만
당뇨병 전단계: 공복혈당장애	100~125	-	5.7~6.4
당뇨병 전단계: 내당능장애	-	140~199	5.7~6.4
당뇨병	126 이상	200 이상	6.5 이상

-당뇨병의 영양관리

- ① 3끼 식사를 일정 시간에 규칙적으로 합니다.
식사는 거르지 않습니다.
규칙적인 식사는 혈당조절에 도움이 되며, 공복 시 저혈당에 빠질 위험이 있습니다.
저녁 식사는 가족과 즐겁게 하며 가능한 여유를 갖고 천천히 합니다.
- ② 골고루 적당량 섭취하며 과식하지 않습니다.
정상체중을 유지합니다.
내게 맞는 필요섭취량을 준수하며 매일 30분 이상 꾸준한 운동을 통해 건강 체중을 유지합니다.
아침:점심:저녁 식사량은 적절한 식사배분을 통해 과식을 피합니다.

③ 단당류를 제한하고 섬유소가 풍부한 식사를 합니다.

단당류 섭취를 삼갑니다. 케이크, 초콜릿, 과자, 사탕, 커피믹스 등 단 간식의 섭취를 피합니다. 간식은 식후 2시간 뒤 섭취합니다. 과일과 유제품은 하루 1~2번이 적절합니다. 충분한 식이섬유소를 섭취합니다. 잡곡류, 해조류, 채소 등을 선택합니다.

④ 싱겁게 먹습니다.

짠 음식을 피합니다. 젓갈, 장아찌, 김치, 김, 가공식품 등을 적게 섭취합니다. 소금 사용량을 줄입니다. 간이 되어있는 음식에 소금, 간장을 더 넣지 않으며, 조리 시 사용량을 줄입니다. 국, 찌개는 건더기 위주로 먹습니다.

⑤ 지방 및 콜레스테롤의 섭취량을 줄입니다.

육류 껍질, 지방부위는 제거하고 살코기 부분을 섭취합니다. 튀김, 볶음 등의 요리를 피하고 찜이나 조림 형태로 섭취합니다. 견과류는 적당량 섭취합니다. 견과류는 지방함량이 높아 하루 땅콩8개, 호두1.5개, 아몬드7개 정도가 적절합니다.

⑥ 음주는 가급적 피합니다.

음주는 건강에 해롭습니다. 혈당 조절을 방해하며 영양불균형 및 각종 합병증을 유발합니다. 술은 최대 1~2잔 정도로 제한합니다. 혈당조절이 잘 되는 경우만 허용합니다. 인슐린 처방을 받으신 경우, 저혈당이 유발될 수 있으므로 절주합니다.

(3)고지혈증 식사요법

-고지혈증이란?

혈중에 중성지방과 콜레스테롤 같은 지방이 비정상적으로 증가된 상태를 말한다. 이러한 상태가 오래되면 혈관 질환 및 심장병 등이 유발될 수 있으므로 지속적인 식사조절 및 운동관리가 필요하다.

-고지혈증 진단기준(출처: 한국지질·동맥경화학회, 2015 이상지질혈증 치료지침)

분류	정상 기준
총 콜레스테롤	200 mg/dL 미만
중성지방	150 mg/dL 미만
HDL 콜레스테롤	60 mg/dL 이상
LDL 콜레스테롤	100~129 mg/dL

-고지혈증의 영양관리

① 정상 체중을 유지합니다.

필요한 열량만큼 섭취합니다. 남은 열량은 간에서 중성지방과 콜레스테롤의 합성을 촉진하여 결과적으로 혈액 내 농도를 증가시키게 됩니다. 비만이나 과체중인 경우 열량섭취 제한과 더불어 운동을 해야 합니다.

② 지방은 주의하여 섭취합니다.

지방은 섭취하는 양이 너무 많아지지 않도록 주의합니다. 포화지방산(동물성기름, 야자기름, 코코넛기름)은 혈액 내 콜레스테롤 수치를 높이므로 가급적 섭취를 제한하나, 불포화지방산은 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있으므로 섭취가능
아침:점심:저녁 식사량은 적절한 식사배분을 통해 과식을 피합니다.

③ 콜레스테롤을 200mg 미만으로 섭취합니다.

콜레스테롤은 식품으로 섭취하지 않아도 하루 약 10g이상 간이나 기타조직에서 합성됩니다. 유전적 요인에 의한 개인차가 있기는 하지만 지속적으로 섭취량이 많으면 혈청 수치에 영향을 미칠 수 있습니다.

LDL콜레스테롤 농도를 낮추기 위해 하루 섭취량을 200mg이내로 권장합니다.

④ 식이섬유소를 충분히 섭취합니다.

수용성 식이섬유소를 매일 10~25g 정도 섭취하면 혈청 LDL-콜레스테롤을 낮추는데 도움이 됩니다.

다양한 채소를 매끼 먹습니다. 식사 시 한 컵 이상의 채소를 섭취합니다.

다양한 제철 과일을 먹습니다. 하루 2번 과일을 섭취합니다.

⑤ 탄수화물은 적당량 섭취합니다.

단당류 섭취를 삼갑니다. 케이크, 초콜릿, 과자, 사탕, 커피믹스 등 단맛이 나는 간식의 섭취를 피합니다.

탄수화물은 총 열량의 60%이하로 섭취합니다. 잡곡류, 해조류, 채소, 과일 등의 수용성 식이섬유소를 많이 함유한 식품을 섭취합니다.

⑥ 음주는 가급적 피합니다.

지나친 음주는 해롭습니다. 영양불균형 및 간, 심혈관계질환, 암 등 각종 질병을 초래합니다.

술은 최대 1~2잔 정도로 제한합니다. 혈중 중성지방을 높이므로 절주합니다.

술을 마실 때에는 골고루 다양한 음식과 함께 섭취합니다.

(4)과체중 및 비만 식사요법

-비만이란?

단순하게 체중이 증가하는 것이 아니라, 지방세포가 체내에 비정상적으로 많이 축적된 상태(우리나라에서는 체질량지수가 25kg/㎡ 이상)로 정의한다.

-비만의 진단기준(출처: 대한비만학회, 2012 비만치료지침서)

진단	체질량지수(kg/㎡)
저체중	18.5 미만
정상	18.5 ~ 22.9
비만 전단계	23.0 ~ 24.9
1단계 비만	25.0 ~ 29.9
2단계 비만	30.0 이상
복부 비만	허리둘레: 남자 ≥ 90cm, 여자 ≥ 85cm

-비만의 영양관리

① 3끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 합니다.

아침은 거르지 않습니다. 전날 저녁식사 후 장시간 공복상태일 때 음식을 공급하여 혈당을 정상적으로 유지, 두뇌나 신체조직에 열량을 공급합니다.

저녁 식사는 가족과 즐겁게 하며 가능한 여유를 갖고 천천히 합니다.

② 골고루 적당량 섭취하며 과식하지 않습니다.

건강 체중을 유지합니다. 내게 맞는 필요섭취량을 준수하며 매일 30분 이상 꾸준한 운동을 통해 건강 체중을 유지합니다.

아침: 점심: 저녁 식사량은 적절한 식사배분을 통해 과식을 피하며 떡, 빵, 과자 등 과다당질 섭취는 제한합니다.

- ③ 식사시간은 20분 이상, 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
체중과다인 사람은 정상인에 비해 식사속도가 빠른 것이 특징입니다.
포만감을 느끼기 위해서는 20분 정도가 필요하며 천천히 식사를 하면 포만 신호가 뇌로 전달되어 배부름을 느낄 수 있습니다.
- ④ 취침 3시간 전에는 음식 섭취를 제한합니다.
야식을 많이 먹을 경우 비만이 되기 쉽습니다. 식사에 의한 열 발생은 아침에 높고 저녁에 낮기 때문에 같은 음식이라도 저녁에 먹으면 열로 소모하는 에너지(열량)가 적어 살이 찌기 쉽습니다.
- ⑤ 가당음료는 피합니다.
무심코 마시는 음료에 따라 체중조절에 어려움을 줄 수 있습니다. 탄산음료(콜라, 사이다, 과일탄산음료 등)와 열량이 높고 영양소가 낮은 음료(셰이크, 식혜, 수정과 등)는 되도록 피하는 것이 좋습니다.
- ⑥ 규칙적으로 운동합니다.
일상생활에서의 활동을 증가시키는 방법도 도움이 됩니다. (출퇴근 시 빠르게 걷기, 아파트 계단 오르기 등)
운동은 열량급원으로 지방산을 사용할 수 있는 능력을 향상시키고, 심폐기능을 좋게 하여 열량 소비량을 증가시킵니다.

(5) 위장질환 식사요법

-위와 위액의 역할이란?

위는 식도를 통해 들어온 음식을 저장하면서 잘 으깨어 위액과 섞은 후 소장으로 천천히 밀어내는 소화기관입니다.

위액에는 펩신 등의 소화효소가 있어 단백질을 소화하는 역할을 합니다.

-위염이란?

위장 점막에 염증이 있는 상태로 식습관, 헬리코박터균의 감염, 약물, 심한 정신적 스트레스, 흡연, 음주 등이 원인이 되는 것으로 알려져 있습니다.

-위염의 영양관리

- ① 3끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 합니다.
식사를 거르지 않습니다. 불규칙한 식사는 위산분비를 자극합니다.
잠들기 최소 2~3시간 전에 식사를 마쳐 편안한 상태로 잠자리에 듭니다.
편안하고 즐겁게 식사를 합니다. 스트레스는 소화기능을 저해합니다.
- ② 적당량 섭취하며 과식하지 않습니다.
건강체중을 유지합니다. 비만, 과식은 위장질환을 일으키므로 내게 맞는 필요섭취량을 준수하며 운동을 통해 건강 체중을 유지합니다.
과식이나 폭식은 피합니다. 적절한 식사배분을 통해 과식을 피하고 소량씩 나누어 먹습니다.
- ③ 채소, 과일, 우유를 매일 먹습니다.
매 끼니 다양한 채소를 먹습니다. 매끼 한 컵 이상의 채소를 섭취합니다.
다양한 제철 과일을 먹습니다. 하루 2번 과일을 섭취합니다.
하루 1~2컵의 우유·유제품을 먹습니다. 우유, 두유, 요구르트 등을 섭취합니다.

④ 싱겁게 먹습니다.

짠 음식을 피합니다. 젓갈, 장아찌, 조미김, 가공식품 등을 적게 섭취합니다.

소금 사용량을 줄입니다. 간이 되어있는 음식에 소금, 간장을 더 넣지 않으며, 조리 시 사용량을 줄입니다. 국, 찌개는 건더기 위주로 먹습니다.

⑤ 단백질을 적절히 섭취하고 고지방식품을 피합니다.

육류 껍질, 지방부위는 제거하고 양질의 단백질, 살코기 부분을 섭취합니다.

튀김, 볶음 등의 요리를 피하고 찜이나 조림 형태로 섭취합니다.

기름진 음식은 비만을 유발하여 질환을 더 악화시킬 수 있으므로 주의합니다.

⑥ 카페인, 술, 담배는 피하도록 합니다.

카페인, 탄산음료는 위를 자극하므로 가능한 적게 드십시오.

지나친 음주는 위에 해로우며, 영양불균형 및 간, 심혈관계질환, 암 등 각종 질병을 초래합니다.

니코틴은 식도 괄약근압을 감소시켜 위식도 역류를 일으키므로 금연합니다

(6)관절염 식사요법

-관절이란?

뼈와 뼈가 만나는 부위로 움직임에 따라 발생하는 충격을 흡수하는 역할을 합니다.

-관절염이란?

관절염은 관절에 염증이 생긴 것으로, 대표적인 증상은 관절의 통증이며 붓거나 열감을 동반합니다.

류마티스 관절염 : 세균에 의해 관절에 염증이 생겨 관절이 파괴되는 것으로 감염, 유전, 대사 장애 등의 요인이 있는데 정확한 원인을 알 수 없습니다.

퇴행성 관절염 : 중년 이후 노화로 인한 관절연골의 변화로 생기는 것으로 나이가 들수록, 뚱뚱한 사람일수록 발병 위험도가 높습니다.

-관절염의 영양관리

① 3끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 합니다.

아침은 거르지 않습니다. 전날 저녁식사 후 장시간 공복상태일 때 음식을 공급하여 혈당을 정상적으로 유지, 두뇌나 신체조직에 열량을 공급합니다.

저녁 식사는 가족과 즐겁게 합니다.

② 적당량 섭취하며 과식하지 않습니다.

건강체중을 유지합니다. 내게 맞는 필요섭취량을 준수하며 매일 30분 이상 꾸준한 운동을 통해 건강체중을 유지합니다.

균형적인 식사 섭취를 통해 충분한 칼슘을 섭취합니다.

③ 채소, 과일, 우유를 매일 먹습니다.

매 끼니 다양한 채소를 먹습니다. 매끼 한 컵 이상의 채소를 섭취합니다.

다양한 제철 과일을 먹습니다. 하루 2번 과일을 섭취합니다.

하루 1~2컵의 우유·유제품을 먹습니다. 우유, 두유, 요구르트 등을 섭취합니다.

④ 싱겁게 먹습니다.

짠 음식을 피합니다. 염분을 많이 섭취하면 칼슘의 배출을 유발하므로 젓갈, 장아찌, 조미김, 가공

식품 등을 적게 섭취합니다.

소금 사용량을 줄입니다.

국, 찌개는 건더기 위주로 먹습니다.

⑤ 단백질을 적절히 섭취하고 고지방식품을 피합니다.

과잉지방섭취는 칼슘 배설을 촉진합니다. 육류껍질, 지방부위 보다는 살코기 부분을, 튀김, 볶음 보다는 찜, 구이로 섭취합니다.

단백질은 근육을 만들어 뼈를 지탱하며 부족 시 칼슘흡수가 저해되므로 양질의 단백질을 공급하되, 적당량 섭취합니다.

⑥ 카페인, 술, 담배는 피하도록 합니다.

지나친 술, 담배, 카페인, 탄산음료는 칼슘 배설을 증가시킵니다.

카페인 150mg(커피믹스 2봉 또는 콜라 3캔)섭취 시 소변으로 배설되는 칼슘량이 5mg씩 증가하므로 과다섭취를 피합니다.

(7)암(예방) 식사요법

-암이란?

우리 몸을 이루고 있는 세포는 일정 기간이 지나면 죽고, 다시 새로운 세포로 생성됩니다.

하지만 세포가 죽지 않고 계속 늘어나면서 돌연변이가 되어 다른 건강한 조직 기관을 파괴시키고 돌연변이를 일으켜 제 기능을 하지 못하게 하는 병을 '암'이라고 합니다.

-암(예방)의 영양관리

① 3끼 식사를 규칙적으로, 반찬은 골고루 먹습니다.

3끼를 규칙적으로 섭취합니다. 가장 중요한 것은 '잘 먹도록 해주는 것' 먹을 수 있을 때 가능한 잘 먹도록 합니다. 시간에 구애받지 말고 식욕이 있을 때 조금이라도 먹도록 합니다.

암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없습니다. 여러 가지 음식 골고루 드세요.

② 밥은 매끼 1/2~1그릇, 단백질 반찬을 꼭 먹습니다.

밥은 매끼 1/2~1그릇 정도 먹습니다. 간식으로 빵이나, 과자, 떡 등을 조금씩 먹습니다. 죽을 먹는 경우에는 하루 4~5번 이상, 자주 먹습니다.

단백질 반찬을 꼭, 충분히 먹습니다. 고기나 생선, 달걀, 콩, 두부, 치즈 등 다양하게 선택할 수 있습니다.

③ 채소, 과일, 우유를 매일 먹습니다.

매 끼니 다양한 채소를 먹습니다. 매끼 2가지 이상의 채소를 섭취합니다.

다양한 제철 과일을 먹습니다. 하루 1~2번 과일을 섭취합니다.

하루 1~2컵의 우유·유제품을 먹습니다. 우유, 두유, 요구르트 등을 섭취합니다.

④ 기름은 볶음이나 나물요리 시 충분히 사용합니다.

기름은 충분히 사용합니다. 지방은 열량을 많이 내고 음식물의 위통과 속도를 늦추므로 소화가 가능한 범위에서 식사에 적절히 포함시킵니다.

지방군에 속한 식품은 식물성기름, 고체성기름, 견과류, 씨앗, 드레싱 등이 있습니다.

⑤ 양념과 조미료는 적당히 사용하여 맛있게 먹습니다.

식품자체가 가지는 향과 맛을 이용하면서 여러 가지 조미료를 적당히 이용합니다.

과일의 맛과 향을 이용합니다. 쑥갓, 깻잎 등 향을 내는 채소를 이용합니다.

카레, 고추, 겨자, 계피, 식초, 깨소금 등 자연조미료를 이용합니다.

⑥ 물을 충분히 마시도록 합니다.

물은 하루 6~8컵 정도 충분히 마십니다.

물은 우리 몸이 적당한 기능을 하기 위해서 꼭 필요하므로, 탈수가 되지 않도록 충분히 마십니다.

물이 싫다면 음료수로 대체합니다.

(8) 대사증후군 예방과 관리를 위한 식생활 지침

- 대사증후군이란?

대사증후군은 여러 심혈관계 질환의 발생 위험 요인들이 군집해서 나타나는 경우를 말합니다. 고혈당 상태, 복부비만, 고혈압, 중성지방이 높은 상태, 고밀도지단백 콜레스테롤이 낮은 상태 중 세 가지 이상이면 대사증후군으로 진단하고 있습니다. 대사증후군은 인슐린 저항성이 근본적인 원인으로 작용한다고 추정되며, 인슐린 저항성은 유전적인 요인과 잘못된 식습관, 운동부족, 비만 등과 같은 환경적인 요인 때문에 발생한다고 알려져 있습니다.

① 5백 식품 적게 먹기

5백 식품이란, 5가지 흰색 식품으로 주식으로 섭취하는 백미, 흰 밀가루와 하얀 소금, 백설탕, 흰 조미료와 같은 양념을 말합니다. 5백 식품 중 흰쌀과 흰 밀가루와 같이 도정이 많이 되면, 우리 몸에 유익한 비타민과 미네랄, 식이섬유소 등은 다 깎여 없어져 유익한 영양소는 적게 섭취하면서, 탄수화물 성분의 소화와 흡수가 빠르게 진행되어 혈당이 빠르게 증가합니다.

따라서 현미밥이나 통곡물빵, 통밀가루나 콩가루 사용, 천일염으로 적은 양을 섭취, 다시마, 멸치, 새우 등을 이용한 천연 조미료 사용을 통해 5백 식품을 적게 섭취하는 것이 대사증후군을 예방할 수 있는 바람직한 식생활입니다.

5백 식품	권장 식품
흰 쌀밥, 흰 떡 등 흰 밀가루(케익, 과자, 피자, 햄버거, 라면 등) 흰 소금(가공식품, 과자, 포테이토칩 등) 흰 설탕(아이스크림, 청량음료 등) 흰 조미료: 외식 음식, 통조림 식품, 가공식품 등	호밀빵, 통밀빵 등 천일염 천연조미료(새우, 표고버섯 등) 올리고당, 대체감미료(사용량 주의)

② 매 끼니에 단백질 식품을 먹자

단백질은 우리 체내 여러 조직 구성의 기본 성분이고, 면역력 유지, 혈당 유지 등 많은 역할을 하는 필수 영양소 중의 하나입니다. 특히 대사증후군이나 당뇨병 발생과 관련이 있는 인슐린 저항성, 인슐린 민감성에 영향을 많이 주는 것이 우리 몸의 근육입니다. 근육은 신진대사를 담당하는 중요한 장기 중 하나로 근육 양이 감소하면 포도당 이용과 저장에 문제가 생기고, 지방의 연소가 감소함에 따라 기초대사량이 감소하면서, 인슐린 저항성이 증가됩니다.

근육 양을 일정하게 유지하기 위해서는 단백질을 공급하는 육류, 생선류, 어패류, 난류, 가금류, 콩류 등의 어육류군 식품을 매 끼니마다 섭취하는 것이 바람직합니다.

지방이 적은 양질의 단백질 식품	육류 : 기름기 없는 살코기(돼지고기, 쇠고기-사태, 홍두깨 등) 가금류 : 닭가슴살 생선류 : 가자미, 광어, 대구, 동태, 병어, 아귀, 연어, 조기, 도미, 한치 등 어패류 : 굴, 전복, 꼬막, 조갯살 등 콩류 : 검정콩, 대두(노란콩), 두부류
-------------------	---

③전분함량이 적은 채소를 많이 섭취하자

채소가 몸에 좋다는 것은 누구나 다 아는 사실입니다. 채소에는 당뇨병, 고혈압과 같은 대사증후군의 예방과 개선에 도움이 되는 유효 성분이 많이 함유되어 있습니다. 예를 들면, 토마토에 풍부한 칼륨은 혈압 강하 작용을 하고, 시금치에 많은 비타민 C, E는 좋은 고밀도지단백 콜레스테롤을 증가시키고, 나쁜 저밀도지단백 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 합니다. 또한 다른 식품군에 비해 식이섬유소 함량이 월등히 많기 때문에 식사를 할 때, 포만감을 주고, 혈당 상승을 완만하게 하며 혈중 지질 농도를 낮추는 효과가 있습니다.

상추, 아스파라거스, 브로콜리, 샐러리, 시금치, 토마토, 오이 같은 전분 함량이 적은 채소를 식사 때마다 섭취하는 것이 좋습니다.

당질이 많은 채소	당질이 적은 채소
채소류: 고춧잎, 단호박, 당근, 도라지, 쑥, 연근, 우엉, 풋마늘 해조류: 매생이	채소류: 상추, 아스파라거스, 브로콜리, 샐러리, 시금치, 오이 등 해조류: 미역, 다시마 등

④소금 섭취를 줄이자

짜게 먹는 식습관은 혈압을 높일 수 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 하루에 소금 5g(나트륨 2,000mg)을 넘지 않도록 섭취하는 것을 권장하고 있습니다. 그러나 질병관리본부가 2013년 발표한 국민건강영양조사 보고서에서 한국인의 하루 평균 나트륨 섭취량은 4,027mg로 세계보건기구(WHO)가 권고한 2,000mg의 두 배 정도를 섭취하는 것으로 나타났습니다. 생활 속에서 소금과 MSG(글루탐산나트륨)가 포함된 조미료와 소금 함량이 많은 식품 섭취를 적극적으로 줄이는 것이 좋습니다.

소금 섭취를 줄이는 노하우!	첫째, 자연식품이나 제철 식품 등 짜지 않은 식재료 선택하기(자반고등어 대신 생물고등어) 둘째, 싱거운 조리법 선택하기(조림 대신 구이로) 셋째, 짠 음식 적게 먹기(국이나 찌개는 건더기만)
-----------------	--

⑤좋은 지방을 적절하게 섭취하자

우리가 식품으로 섭취하는 지방을 요즘에는 혈관 건강에 나쁜 영향을 미치는 지방과 긍정적인 효과를 주는 지방으로 나눌 수 있습니다. 혈관 건강에 나쁜 영향을 미쳐 혈중 지질 농도를 상승시키고, 심장이나 뇌 혈관에 영향을 주는 지방 식품으로는 붉은 육류나 닭 껍질과 같은 동물성 지방과 트랜스 지방으로 알려진 마가린, 쇼트닝과 같은 식물성 지방이 있습니다. 이런 지방 섭취량이 늘어나면 혈중 콜레스테롤 농도를 증가시키고 특히 저밀도고단백 콜레스테롤을 증가시켜 이상지질혈증뿐 아니라 동맥 경화를 악화시키고, 뇌 기능 저하 등 여러가지 건강상 문제를 야기할 수 있습니다.

⑥가능한 포화지방이 함유된 육류의 지방, 크림류는 적게 먹고 식물성 오일, 생선, 견과류 등으로 불포화지방산을 적당량 섭취하는 것이 좋습니다.

혈관 건강에 좋은 지방!	견과류: 호두, 아몬드, 잣, 땅콩, 피스타치오, 해바라기씨 등 식물성유: 신선한 참기름, 들기름, 올리브유 생선류: 고등어, 꽁치, 청어리, 삼치 등 등푸른 생선
---------------	---

⑦유해음료를 적게 마시자

대사증후군 발생에 영향을 주는 음료에는 콜라, 사이다와 같은 탄산음료와 술이 있습니다. 탄산음료에는 설탕, 액상과당, 구연산, 탄산가스 등이 함유되어 있습니다. 여기서 주목할 만한 성분은 설탕과 액상과당인데, 이를 섭취하면 우리 몸에서 흡수가 빠르게 진행되면서 혈당이 급격하게 상승합니다.

유해음료에 해당하는 두 번째 식품은 술입니다. 대부분의 술에는 다른 영양소는 거의 없고 단순히 알코올 성분만 있는 경우가 많습니다. 알코올은 우리 몸에서 대사되어 1g당 7kcal의 열량을 냅니다. 이런 유해음료를 자주 많이 마실 경우 과잉 열량 섭취로 인해 비만이 될 수 있습니다.

따라서 단순당이나 열량에 대한 부담이 없이 대체할 수 있는 맑은 차를 마시는 게 좋습니다. 다양한 향을 내는 허브티나 전통차인 오미자차, 계피차 등 기호에 맞게 선택하세요.

유해 음료 허용범위!	탄산음료: 과자나 다른 단순당 섭취를 전혀 하지 않았을 경우, 하루 1캔 미만 술: 일주일에 1~2회 섭취하고, 1회 섭취 시에 남성 3잔 미만, 여성 2잔 미만
----------------	---

4. 국민 공통 식생활지침

- ① 쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자
- ② 아침밥을 꼭 먹자
- ③ 과식을 피하고 활동량을 늘리자
- ④ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- ⑤ 단 음료 대신 물을 충분히 마시자
- ⑥ 술자리를 피하자
- ⑦ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- ⑧ 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자
- ⑨ 가족과 함께하는 식사 횟수를 늘리자

(출처: 서울특별시 식생활종합지원센터)