

2. 배꼽시계를 믿어라.

1강. 규칙적인 식사의 중요성

학습목표

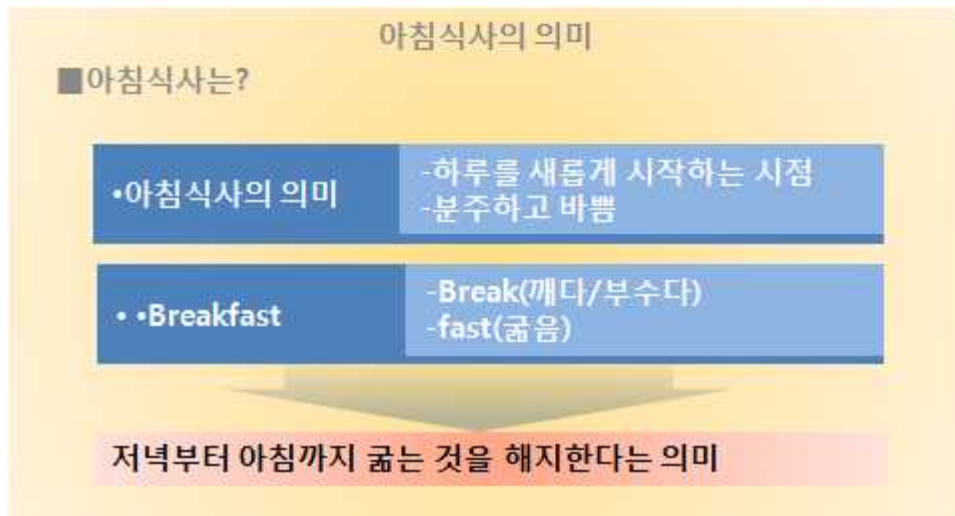
- 규칙적 식사의 중요성에 대하여 설명할 수 있다.
- 규칙적 식사의 영향에 대하여 설명할 수 있다.

학습내용

- 규칙적 식사의 중요성
- 규칙적 식사의 지침
- 규칙적 식사의 영향

1. 규칙적 식사의 중요성

◎ 식생활의 지혜



1) 규칙적 식사란 무엇일까요?

규칙적인 식사란 아침식사(07:30), 점심(12:30), 저녁(17:30)을 5시간 일정한 간격으로 세 끼 모두 먹는 것을 말한다. 예를 들어 아침 8시에 식사를 했다면 5시간 후 점심식사를 하도록 하고 또 5시간 후 저녁식사를 하는 것을 말한다. 아침을 몇 시에 먹었는지를 기준으로 하여 일정한 간격으로 세끼 식사를 하는 것을 말한다.

2) 하루 에너지는 얼마만큼 먹어야 할까요?

하루 3끼~6끼를 먹어야 하고 여자는 1600~1700kcal, 남자는 1800~2000kcal을 먹어야 평균섭취량이 된다.

3) 규칙적이고 균형 잡힌 식사

하루 세끼의 규칙적인 식사도 중요하지만 영양적으로 균형 잡힌 식사를 위해서는 탄수화물은 55~60%, 지방은 15~20%, 단백질은 20~25%를 섭취해야 규칙적이고 균형 잡힌 식사가 된다.

4) 밥 먹는 시간과 영향은 있을까?

불규칙적인 3끼와 규칙적인 6끼를 섭취하였을 때 콜레스테롤과 인슐린 분비의 수치를 보면 불규칙 3끼 보다 규칙적 식사 6끼의 수치가 낮음을 볼 때 규칙적 식사의 중요성을 알 수 있다.

5) 불규칙적인 식사의 결과

불규칙적인 식사를 하게 되면 비만, 고혈압, 2형 당뇨병을 유발할 가능성이 높아진다.

2. 규칙적인 식사의 지침

1) 세끼 식사와 간식을 꼭 먹자!

아침은 왕처럼, 점심은 왕자처럼, 저녁은 거지처럼 먹는 것이 좋다. 아침을 먹는 사람과 먹지 않은 사람의 학습효과에서도 나타나듯 아침을 먹은 사람의 건강상태 등 다른 분야에서도 좋은 결과를 나타낸다. 식사에서 모자라는 영양은 간단한 간식으로 보충하도록 한다.

2) 아침식사를 꼭 한다.

아침식사를 하게 되면 두뇌에 영양분과 산소가 공급되어 집중력이 향상되고 기억력을 증진시킨다. 아침 식사 반찬의 예로 반찬은 김, 배추김치, 계란찜 등이 좋고 밥의 양은 2/3, 국은 시금치된장국 등이 좋으며 섬유질이 많은 나물종류가 좋다고 할 수 있다.

3) 식사시간을 일정하게 한다.

정해진 식사시간, 일정한 식사간격, 일정한 식사횟수, 일정한 식사량 등을 지키는 것이 중요하다.

4) 천천히 식사한다.

식사를 할 때에는 20분 이상 식사시간을 갖도록 하며 씹는 회수도 40회 정도가 좋다.

5) 과식하지 않는다.

과식을 할 경우 몸에 나쁜 영향과 결과를 초래할 수 있고 다음날에 지장이 있으므로 과식은 삼간다.

3. 규칙적인 식사의 영향

1) 규칙적인 식사를 하면 왜 좋을까요?

규칙적인 식사를 하게 되면 소화시간이 일정하여 영양분이 고르게 공급된다.

폭식과 비만, 만성소화불량을 예방할 수 있으며 숙면을 할 때에도 큰 도움이 된다.

2) 규칙적인 식사와 불규칙적인 식사의 비교

규칙적인 식사는 안전한 상황, 균형 있는 신체, 영양소의 안심 소모, 변비 예방, 효과적인 다이어트 등으로 긍정적인 면이 많지만 불규칙적인 식사는 기근 상황, 신체의 불안, 지방의 저장으로 비만이 되고 뼈와 근육이 희생되기 때문이다.

평가하기

문제 1. 규칙적인 식사의 중요성에 대하여 모두 골라 ✓해 주세요.

- ①두뇌활동의 활성화()
- ②폭식의 예방()
- ③체중의 증가()
- ④신진대사의 활성화()
- ⑤소화기관의 약화()
- ⑥혈당의 유지()
- ⑦심리적 안정 유지()

정답 : ①두뇌활동의 활성화(✓)
②폭식의 예방(✓)
③체중의 증가()
④신진대사의 활성화(✓)
⑤소화기관의 약화()
⑥혈당의 유지(✓)
⑦심리적 안정 유지(✓)

문제 2. 다음 중 규칙적인 식사의 긍정적인 영향으로 옳은 것은?

- ①소화시간이 길다.
- ②폭식으로 비만을 초래할 수 있다.
- ③폭식과 비만을 예방할 수 있다.
- ④숙면을 예방할 수 있다

정답 : ③번

해설 : 규칙적인 식사는 영양분의 고른 공급, 소화시간의 일정, 폭식과 비만의 예방, 만성소화불량의 예방, 숙면의 효과가 있다.

학습정리

1.규칙적인 식사의 중요성

규칙적인 식사는 하루 세끼를 일정한 간격으로 먹음으로써 균형 잡힌 식사가 된다. 불규칙적 3끼는 규칙적 6끼 보다 좋지 않은 영향을 미치며 비만, 고혈압, 2형 당뇨병을 유발할 가능성이 높아진다.

2.규칙적인 식사의 지침을 잘 지킨다.

세끼 식사와 간식, 아침식사 거르지 않기, 식사시간 지키기, 천천히 식사하기, 과식하지 않기

3.규칙적인 식사의 영향

소화시간 일정으로 고른 영양분 공급, 폭식, 비만, 변비예방, 효과적인 다이어트, 만성 소화불량 예방, 숙면 효과, 불규칙적 식사는 불규칙적인 식사는 기근 상황, 신체의 불안, 지방의 저장으로 비만이 되고 뼈와 근육이 희생

다음 예고

“2강, 툇밥” 에 대해 학습하겠습니다.