2023년
3월

급식·영양 소식

영양연구실
070-7013-8107

아침식욕을 돋우려면?

- 충분한 수면을 취합니다.
  충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시킵니다.

- 야식을 피합니다.
  전날 밤에 먹은 음식이 채 소화되지 못한 채 장과 위에 남아 있으면 식욕이 떨어지겠지요.

- 가벼운 아침운동을 합니다.
  맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시킵니다.

- 식전 냉수를 마십니다.
  냉수 한 컵으로도 우리의 장은 활발히 움직여서 식욕을 돋웁니다.

아침식사, 왜 중요할까요?

- 피로야 물러가라 ~
  아침식사로 영양분을 공급하지 않으면, 오전 활동에 필요한 에너지가 지방의 분해로 얻어져 이때 젖산 등의 피로 물질이 쌓이게 됩니다.
- 활발한 뇌의 활동을 위해 ~
  뇌를 구성하는 세포는 포도당만을 에너지원으로 쓰므로 당이 많이 있는 탄수화물이 필요합니다.
- 과식을 피하기 위해 ~
  아침을 거르면 점심 때 과식을 하게 됩니다.
  과식은 소화기능 장애, 지방간, 당뇨병, 면역력 저하의 원인이 됩니다.
- 장수의 기본수칙 ~
  아침식사를 하지 않는 사람들이 아침식사를 꼭 하는 사람들에 비해 남자는 40%, 여자는 20% 정도 사망률이 높다고 합니다.

아침식사, 무엇을 먹어야 할까요?

- 복합당질 함량은 높게.
  복합 당질은 혈당을 천천히 높이고 천천히 떨어지기에 아침에 좋은 영양소
  예) 복합당질 - 밥, 빵, 감자, 고구마 등

- 지방은 적게.
  아침은 뇌의 에너지원인 당질을 공급한다는 의미가 크므로 위에 부담을 주는 지방은 피하도록
- 단백질은 적절하게.
  예) 달걀, 생선, 육류
  단, 콜레스테롤 함량이 높은 단백질 식품은 피하도록
  예) 오징어, 새우, 달걀

- 두뇌를 맑게 하는 비타민 C가 필요.
  예) 채소류와 과일류

- 체중조절과 변비예방에 좋은 섬유질.
  예) 녹즙, 과일주스보다는 생채소, 생과일, 해조류로
  흰밥보다는 잡곡밥, 식빵보다는 통밀빵으로
- 충분한 칼슘 우유와 함께.

아침식사 예시

- 아침으로 먹어야 할 탄수화물 양은 300kcal정도(약 75g)

우리 식품군 중에 이만큼의 영양소를 섭취하려면 얼마나 먹어야 할까요?

- 밥 1공기 / 죽 1그릇 / 고구마 작은것 2개 / 식빵 2조각

- 인절미 6조각 / 감자 작은것 3개 / 시리얼 2컵

- 균형 잡힌 완벽 아침식단

	식 단 명
제안 1	현미밥, 미역국, 고등어조림 반토막, 왼자전, 마늘잎무침, 사과 반쪽
제안 2	쌀밥, 배추된장국, 콩치구이, 콩나물무침, 삶은달걀, 김치, 우유 1컵

- 대용 식품으로 차린 아침식단

	식 단 명
제안 1	닭죽, 삶은 달걀 1개, 딸기 5~6개
제안 2	달걀 오믈렛, 과일 샐러드, 요구르트 1개
제안 3	시리얼, 우유 1컵, 오렌지 1개

아침밥은 건강 식생활의 시작입니다.