

아침밥을 꼭 먹자!

● 아침식사의 중요성에 대하여 알아보까요?

하루 중 아침은 뇌를 비롯한 모든 신체 기관이 밤사이의 휴식에서 깨어나 일을 시작할 때입니다. 아침 식사는 우리 몸이 활동할 수 있도록 에너지를 공급하는 역할을 해요. 특히 뇌는 포도당을 에너지원으로 이용하는 특징이 있어요. 그런데 포도당은 우리 몸에 저장된 양이 많지 않아서 잠을 자는 동안 우리 몸에서 일어나는 일에 사용되어 아침이면 거의 없어지게 됩니다.

● 아침결식의 문제점에 대하여 알아보까요?

1. 뇌에 포도당 공급이 안 되어 머리가 둔해져요.

☞ 아침식사는 뇌에 영양을 공급하는데 아침을 먹지 않아 뇌가 영양을 충분히 공급받지 못하면 생각하는 기능이 떨어져요.

2. 활동에 필요한 에너지가 부족하여 몸이 피로해요.

☞ 아침을 굶어 포도당을 공급받지 못하면 뇌는 지방을 분해해서 포도당을 얻는데, 이런 과정에서 젖산 같은 피로물질을 만들어요.

3. 위장이나 소화기관에 해로운 영향을 끼쳐요.

☞ 영양분이 위에 적절히 공급되지 않으면 위염이나 위궤양을 일으키고, 과식으로 인한 소화기능 장애로도 발전될 수 있어요.

4. 점심 과식으로 이어져 비만이 생길 수 있어요.

☞ 배가 점점 고파서 간식을 많이 먹게 되고 점심 때 폭식을 하게 되요.

● 아침식사 어떻게 먹는것이 좋을까요?

- 밥, 국, 김치, 반찬 등 **한식**으로 먹는 것이 가장 좋지만 **거르지 않는 것**이 더욱 중요해요.
- 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질과 섬유질이 풍부한 식품으로 **다양하게 구성**해 주세요.
- 너무 기름지거나, 딱딱하거나, 차거나, 식이섬유 함량이 높은 음식은 대체로 소화가 잘 되지 않기 때문에 밤새 활동을 멈추고 있던 위에 부담을 주어 좋지 않기 때문에 **소화가 잘되는 음식**이 좋아요.

아침으로 좋아요.

- 주식: 밥, 죽, 시리얼, 설탕과 기름기가 적은 빵류, 떡류, 고구마
- 단백질: 기름기 적은 육류, 생선, 달걀(반숙, 찐), 조개류, 두부, 콩
- 채소: 호박, 당근, 무, 양배추, 배추, 시금치, 브로콜리, 버섯, 미역, 다시마
- 과일: 사과, 바나나, 복숭아, 귤, 토마토, 포도 등 제철 과일
- 기타: 우유, 떠먹는 요거르트 등



아침으로 나빠요.

- 주식: 라면, 도넛, 튀김
- 단백질: 지방이 많은 육류
- 채소: 우엉 등 식이섬유가 지나치게 많은 채소, 향이 짙은 채소
- 과일: 설탕에 절인 과일통조림
- 기타: 탄산음료 등



출처: 영양사도우미