

간편식 파해치기

● 고열량, 저영양 식품이란?

열량은 높지만, 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품을 말합니다. 생활 수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다.

● 청소년을 살찌우는 기호식품

요즘의 청소년들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있을 뿐 아니라 학원 활동으로 인해 방과 후에도 신체적 활동이 그리 많지 않습니다. 따라서 제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다. 비만이 증가하는 것은 유전적, 사회적, 환경적인 원인 등 여러 가지가 있겠지만 환경적인 영향이 가장 큰 원인으로 들 수 있습니다. 대부분의 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김 음식 과 달콤한 고당질 식품입니다. 대부분 열량이 높고 영양성분이 적은 고열량 저영양 식품군이 많다는 것입니다.

● 고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?

고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 사탕류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 유가공품 중 가공유류, 아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합 음료, 과자류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다. 과자 대부분과 라면류는 고열량 저영양 식품에 포함되기 쉽습니다.

● 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침!

군고구마, 찐 감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성할 뿐 아니라 이 외에도 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

▶ 실천 지침 No. 1

간편식 대신 자연식품 위주로 식사합니다.

▶ 실천 지침 No. 2

간식은 시간을 정해놓고 먹되, 영양 성분분석표를 확인하여 열량이 높지 않은 종류를 선택합니다.