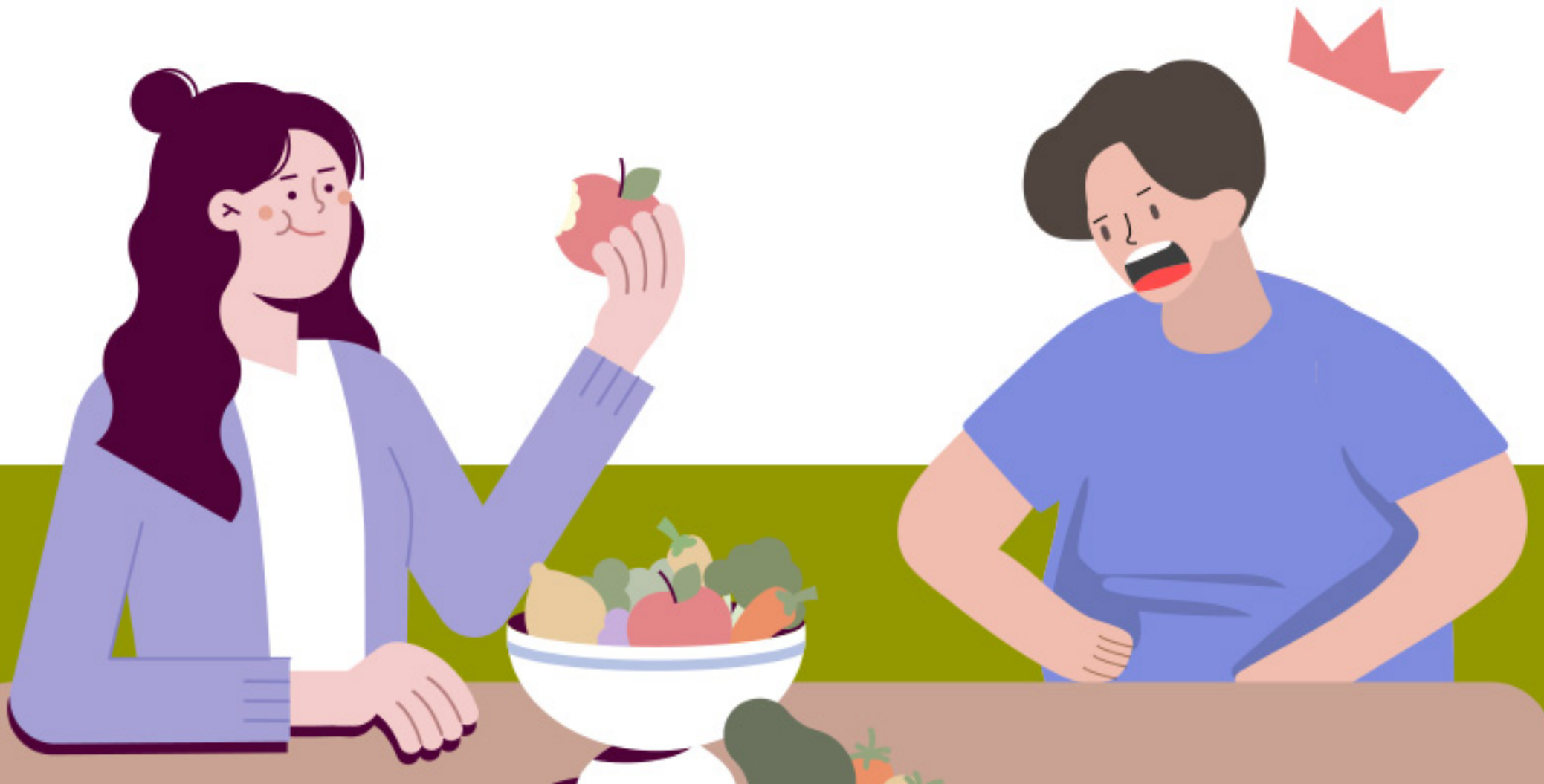


비만을 예방하는 식습관

**비만을 예방하는
생활 식습관에 대해서
알아보도록 하겠습니다.**

* 출처 : 신흥메드사이언스 의학전문출판



01

권장량에 맞는 지방섭취를 하자

지방섭취?

하루열량?

하루권장량

- ▶ 하루 전체 열량중 지방섭취는 15~30%가 적당하며 그 이상 섭취 시 비만으로 이어질 수 있습니다.

02

달고 짠 음식은 피하자



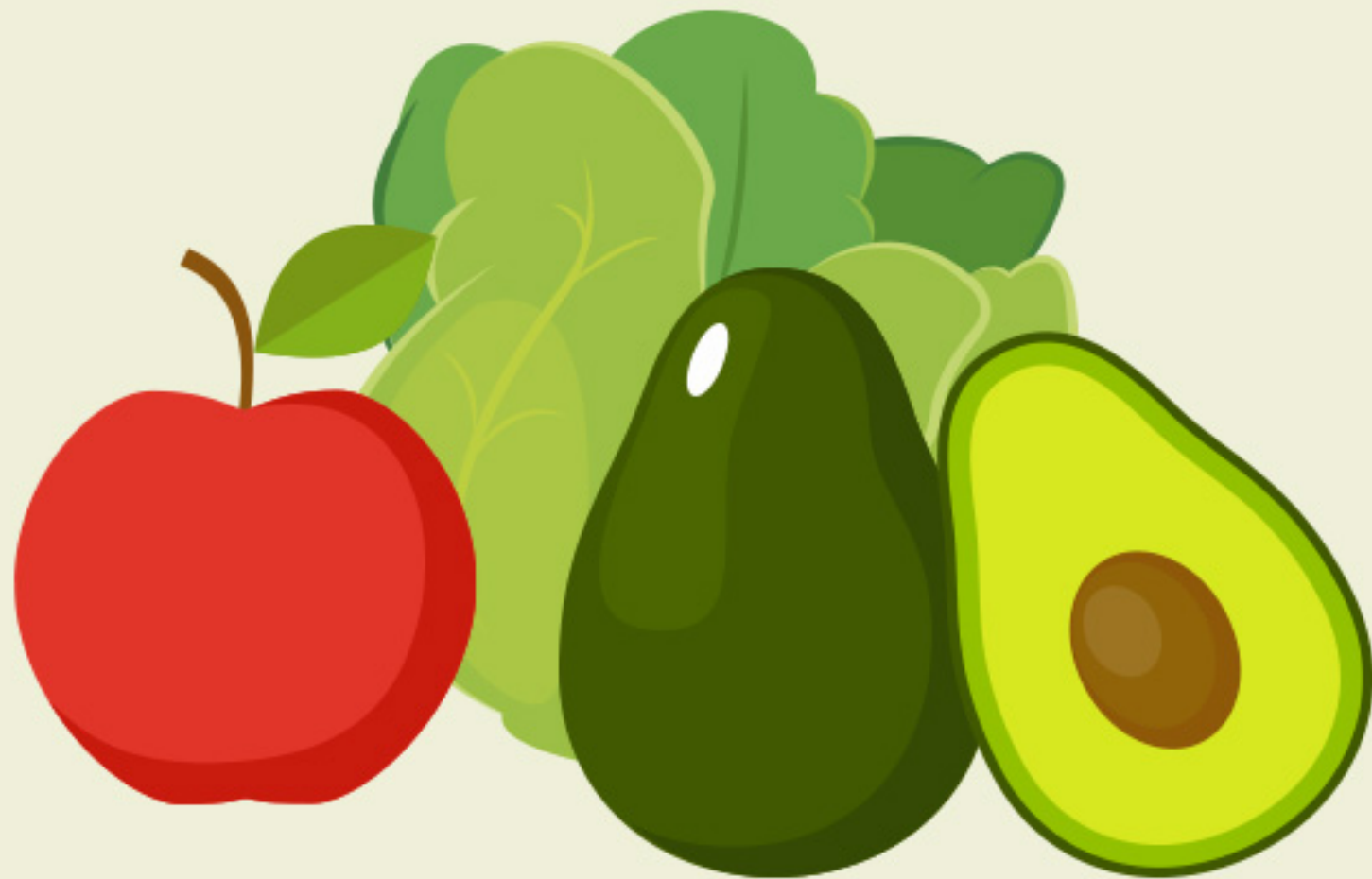
- ➔ WHO에서 권장하는 당류와 나트륨의 일일 권장량은 각각 25G과 2G 입니다.
- ➔ 설탕 5티스푼이며, 소금 1티스푼에 해당하는 분량입니다.

03

과음을 하지 말자



- ➔ 알코올은 지방분해를 억제하는 성질이 있어 복부비만의 주된 원인이며, 과도한 음주는 간경화, 간암 유발 등을 유발합니다.
- ➔ 남성인 경우 약 2표준잔, 여성인 경우 1표준잔 이하(알코올중량 12G)로 마시게 좋습니다.



- ➔ 식이섬유의 일일섭취권장량은 25G이며 포만감 증가, 당질의 흡수 제어, 변비 예방, 장내 환경 개선, 콜레스테롤 수치 저하 등의 효능을 제공합니다.
- ➔ 예) 양배추, 표고버섯, 검은콩, 다시마, 건자두 등

05

물을 많이 마시자



- ➔ WHO에서 권고하는 하루 물 섭취량은 2L라고 합니다.
- ➔ 물을 많이 마시게 되면 공복감을 줄이는 식욕 억제 효과, 신진대사 촉진을 통한 체지방 저하 및 콜레스테롤 수치 개선에 도움이 됩니다.

식후에 차를 마시자

- ➔ 식후에 차를 마시면 지방분해와 식욕조절에 도움이 되는 차가 있습니다.

히비스커스

히비스커스 차는 아밀라아제 분비를 막아 탄수화물 대사를 낮추며 식욕 억제하는 효과가 있어 체중 감량에 도움을 줍니다

마 테 차

마테차에 함유된 클로로겐산은 체지방의 분해를 촉진하여 지방 성분이 몸에 쌓이는 것을 억제합니다.



**#비만 #비만예방 #다이어트
#식습관개선 #다이어트 차**

