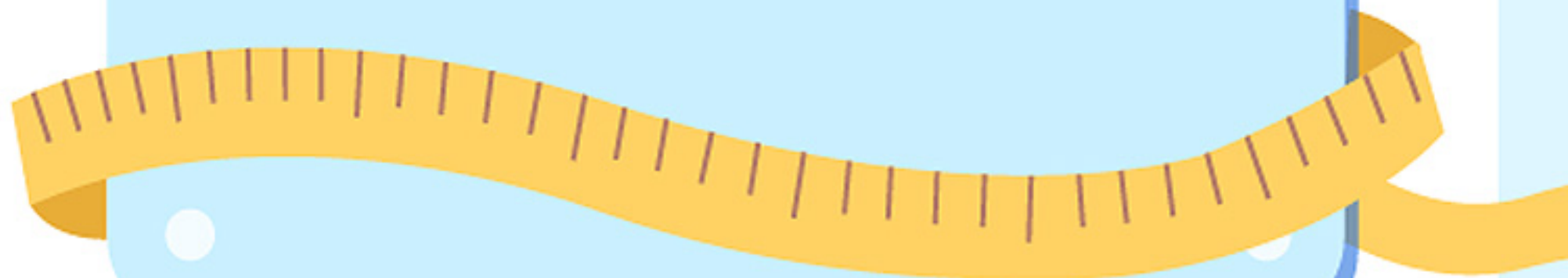




**비만 예방을 위한
올바른 식습관**



비만이란



비만은 체지방이 과도하게 축적된 상태로

BMI (체질량지수)*로 신장과 체중을 이용하여
간단하게 비만을 판정할 수 있습니다.

* BMI(체질량지수) = 몸무게(kg) ÷ {신장(m) X 신장(m)}

비만의 원인

비만은 여러 원인이 복합적으로 작용하여 생기며 만성질환 발생의 위험이 높습니다.



출처: 식품안전나라
> 생애주기별 정보
> 비만 알아보기

비만 예방을 위한 올바른 식습관

무조건 적게 먹기보다는

✔ 골고루 ✔ 알맞게 ✔ 제때에 먹는 것이 중요합니다.



체중조절에 도움 되는 식사요령

01



기름진 음식, 당류, 염분은 적게!

- ✓ 육류는 기름을 떼어내는 등 지방섭취를 알맞게 하세요.
- ✓ 빵, 과자, 초콜릿 등의 간식은 피하고 물, 녹차, 블랙커피 등의 음료를 선택하세요

02

채소와 과일을 충분히!

- ✓ 채소와 과일은 식이섬유가 많아 금방 배를 부르게 하며 포만감도 오래 지속됩니다.



03



음식을 천천히!

- ✓ 뇌에서 포만감을 느끼는 데는 식후 20분 정도 소요되므로 과식을 피하기 위하여 천천히 식사를 합니다.

출처: 대한비만학회 > 비만식사치료 > 체중조절 식생활

비만 예방을 위한 건강·영양 정보

식품안전나라
Food 식품안전나라
건강·영양



BMI 계산기



비만도 측정

비만에 대해
알아보기



생애 주기별 정보



나트륨·당류 줄이기
> 나트륨·당류 줄인 메뉴



건강한
먹거리 선택





올바른 식습관으로
비만을 예방하고
건강도 지켜주세요!

대한민국 식품안전정보를 한곳에! 식품안전정보포털 Food 식품안전나라
국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상