

영양소식지(간식에관하여)

◎ 간식은 왜 먹나요?

하루 세끼의 식사 이외에, 흔히 오전이나 오후에 간식을 먹습니다.

이것은 소화기관의 기능이 원활하지 못한 어린이와 노인들의 경우는 식사 중에 한꺼번에 많은 양의 음식을 섭취하게 되면, 소화기관의 기능에 부담을 주게 되므로, 적당량을 섭취하고, 나머지 부족한 영양은 간식을 통하여 섭취합니다.

특히, 청소년기는 왕성한 성장으로 인하여 많은 에너지와 영양이 필요합니다. 식사만으로는 성장과 활동에 필요한 영양을 충족하기 어렵기 때문에, 식사와 식사 사이에 간식을 먹어줌으로써, 영양도 얻고, 동시에 맛있는 음식을 먹음으로써 기분 전환과 함께 즐거움을 얻을 수 있습니다.

따라서 식사의 양을 조절하고, 그 대신 간식을 통하여 부족한 영양을 보충할 수 있기 때문에 간식은 필요한 것입니다.

그러나 지나치게 많은 양의 간식은 밥맛을 잃게 하고, 영양의 불균형으로 비만의 원인이 될 수 있습니다.

그러므로 적당한 간식을 적절한 시간에 적당량 섭취하는 것이 매우 중요합니다.

◎ 그러면, 간식은 어떻게 먹는 것이 좋을까요?

우리는 손쉽게 구할 수 있고, 또 먹으면 금방 배가 부른 느낌이 드는, 패스트푸드가 최고의 간식인 것처럼 생각됩니다. 그러나 패스트푸드의 경우 대부분 열량은 높으면서 정작 필요한 비타민이나 무기질이 거의 들어있지 않습니다. 간식은 하루 필요한 열량의 10~15%가 적당합니다.

◎ 흔히 먹는 간식을 분류하여 살펴봅시다.







1. 열량이 많은 간식: 비스킷, 샌드위치, 과자, 찐 감자, 햄버거, 피자 등
2. 단백질과 칼슘이 많은 간식: 우유, 요거트, 치즈, 삶은계란, 두유, 푸딩 등
3. 비타민이 많은 간식: 샐러드, 과일류, 주스 등

◎ 간식을 먹을 때 유의할 점이 있나요?

많은 양의 간식은 밥맛을 잃게 하여 영양의 불균형을 초래할 수 있습니다.

1. 간식시간은 식사 시간과는 2시간 정도의 간격을 두는 것이 좋습니다.
2. 식사에서 부족 되기 쉬운 무기질과 비타민이 많이 들어있는 음식을 선택 합니다 (예, 과일이나 우유, 유제품, 채소류 등)
3. 식사에 방해되지 않도록 열량이 많지 않은 음식을 선택합니다.
4. 튀긴 음식이나 설탕이 많이 들어간 음식을 자주 먹지 않도록 합니다.
5. 가능하면 집에서 만든 간식을 먹도록 합니다.
6. 열량은 낮게, 영양소(단백질, 칼슘, 비타민, 식이섬유 등)는 풍부한 식품을 먹습니다.
7. 패스트푸드를 이용하는 경우, 영양표시를 꼭! 확인합니다.

◎ 하루에 먹는 간식의 양은 어느 정도가 좋을까요?

우유·유제품류(1일권장량)	우유2컵 (400ml) 	치즈2장 (40g) 	떠먹는 요거트(1컵) 
과일류 (1일100g 섭취)	사과 (중 ½개) 	귤 (중 1개) 	토마토 (소 1개) 

◎ 좋은 간식과 줄일 간식을 알아볼까요?

좋은 간식	줄일 간식
 우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.	 피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.
 채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.	 탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.
	짭 과자 나트륨을 많이 먹게 돼요.

제주시서부보건소 건강생활실천

--	--