

成人病管理 시리즈

비만특치의 關鍵은 運動·食事療法

유 동 준 (경희醫大교수)

1. 개요
비만이란 지방 조직이 지나치게 증가된 상태를 말하며...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

비만이란 지방 조직이 지나치게 증가된 상태를 말하며...
비만은 성인병의 중요한 원인이자...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

음식물 구성·個人特性 따라 에너지利用率 달라

대사성비만증은 脂肪대사가 기구異常으로發生, 切食으로治療 어려움
다순성肥滿症은 大部分 過食이原因으로 減食療法으로治療가능해

비만이란 지방 조직이 지나치게 증가된 상태를 말하며...
비만은 성인병의 중요한 원인이자...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...

專門醫에게 診斷받되 手術삼가고 藥物은 食餌療法 補助劑로 써야
食餌는 糖質제한하고, 단백질은 體重kg당 1g 정도, 脂肪은 植物性으로하되 미네랄·비타민補充해야

같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다
여러차례로 나눠 먹어야 살안져
같은 飮食도 한번에 많이 먹기보다...