

2. 부록별 주제상  
(1) 비밀통의 부록  
여러가지 부록이 있  
지만 원활성과 속도로 두 가지로 나누는 경우가 많다.  
  
(1) 원활성 또는 일자성 비  
만족—좁은 의미의 비밀통  
즉 단순성 비밀통, 대사성  
비만족  
(2) 속도성 또는 이차성 비  
만족

음식물構成·個人特性따리에너지利用率딜리

비만증인가 아닌가의  
판별은 여전히 가지가 있으나  
아래와 같은 브로카씨 방법을  
이용하는 일이 많다. 대체  
무엇을 표준체중이라 할 것  
인가 하는 점에 대해서는  
여러 가지  
그중에서 그들이 많을 데  
치미터(—1백)을 표준체  
중으로 보는 방법이 있다.  
그러나 신장이 1백 60 cm 이  
상일 때는 이 방법은 모  
습이 있기 때문에 1백 5  
~1백 10을 감하는 방법을  
적용하는 수도 있다.

1. 개요  
비만종이란 지방 조직이  
지나치게 증가된 상태이다.  
불통은 정체증과 비교해  
서 10~20% 증가해 있는 경  
우를 비만 경향이라고 말  
하고 있는 20% 이상 증가  
있고, 경우를 비  
비만증이

# 비만퇴치의 關健은 運動·食事療法

유동준  
(경희醫大교수)

같은 飲食도 한 번에 많이 먹기보다  
여러 차례로 나눠 먹어야 살안찌

비만종에도 정성 인자가 전성 부모중 반수는 비만자리를 수 있고 부모가 목록에 관계된다. 어김없이 자녀의 가유 1/3 이 어릴때부터 시약것을 어른에게는 받는 부모의 의한 것이고 어디까지나 유전에 따른다. 2/3 비불 1/3 이 어려울때부터 시약것을 어른에게는 받는 부모의 영향인가를 식생활에 있어야 한다.

양은  
오초의 줄이지  
하는 경우에도 않는다. 스포츠  
하는 것보다 구경하는 사람도 많아지고 있다.  
중년이 후가 되면 휴식을 취하는 시간이 많아지고 또 심장병이나 관절증과 같은 질환들이 증가하게 된다. 이러한 질환으로 육체활동이 줄어들면서 에너지의 필요량이 감소되고 있는데도 신체의 압박을 적절히 줄이어야 하지 않는다.

도 데라는  
듯이다. 최근  
지방식이  
결국  
당 0.5  
단백질은  
체중 1kg  
되는 80~100g  
물론 이와 같은  
때에는 의사의  
라야 한다. 특히  
방도 지방이  
비단민과  
불파 칼로리를  
같은 원칙으로  
나타난다.  
것이 좋다.  
칼로리를  
아니라 음식의  
섭취를

음식물構成  
대사성비만증  
단순성肥滿症(이상형증)  
임신합병증 출산시의 위험

줄은 의미의 비밀을  
란 화이 어떤 뚜렷한 원인으로  
성 없는 상태이며 단순화  
비만증은 대부분 간접적  
에 의해 일어나는데  
식요법으로 치료할 수가  
있지만 비만증은 지방  
당 대사성 조직 그 자체의 기구에 신진대사  
이상이 있거나 때때로

에는 신체에  
는 칼로리가  
발생이  
로 배출되는  
체에 많을 때에는  
소하게 되다.  
영양소 전부가  
결론의 예인데  
안되는 것이  
을 때에는 그  
라지게 된다.  
(3) 우리가 음식물을 섭취할 때 칼로리를 특이역학적 작용으로 이라고 하는데 이 작용은

라서 채종을 유지하는 것에 대한 노력이 필요하게 된 대로 이 것을 성공적으로 이끌어 가기 위해서 체종을 조정하고 기록할 것이다. ① 매일 아침 체종을 조정 ② 음식물의 섭취량을 조절한다. ③ 3~6개월에 한 번 품전 살의 지도를 통해 식사와 생활의 섭취량을 줄이되 단백질이나 비타민 광물질 (미네랄) 등이 부족되지 않도록 한다.

## 4. 치료와 예방

専門醫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 1g정도, 脂肪은 植物性으로하되 미네랄·비타민補充해야

우법을 실한 비중에 확전기야 시행하는 일도 있나 이 법면은 일원하여 전분의 저도 아예 시행된다. 하지 않으면 위험하다. 또 창자의 일부를 제거하려는 외적 수술방법도 있다. 이는 권장방법이 못된다. 또는 피하지 못하는 외과적으로 제거하는 밤에도 물론 일반적인 비약으로서는 허영복 지 않는다.