

“국민 식생활 지침” 전국민에 보급

보건사회부가 국민 건강 관리를 위한 “국민 식생활 지침”을 마련, 전 국민에게 보급한다.

이 “국민 식생활 지침”은 생활수준의 향상과 이에 따른 식생활 양상의 변화로 인해 급증하고 있는 비전염성 만성퇴행성질환(성인병)의 예방과 국민 보건 의식 향상을 위해 마련되었다.

한국영양학회 등 관계 전문인의 의견을 모아 초안을 마련한 이 지침은 관련 종사자 1천여명을 대상으로 설문조사를 실시하여, 그 결과를 놓고 심의위원회의 심의를 거쳐 확정되었다.

“국민 식생활 지침”의 세부 내용은 다음과 같다.

국민식생활 지침

①여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.

▲ 다양한 식품을 선택하여 먹음으로써, 체내에서의 역할이 다른 여러 영양소가 균형을 이루어 과부족되는 일이 없도록 한다.

▲ 비타민, 무기질이 많은 채소, 과일 및 해조류를 충분히 먹는다.

▲ 우리나라 국민들에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈(비타민B₂)을 많이 함유한 우유 또는 우유가공 식품을 먹는다.

▲ 지방의 섭취는 전 섭취 열량의 20% 정도로 한다.

▲ 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹는다.

②정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

▲ 적절한 열량섭취와 알맞은 활동으로 섭취열량과 소비열량의 균형을 이루어 정상체중을 유지한다.

▲ 어릴때 너무 과다한 열량섭취를

수치스런 흡연행위 다섯가지

1. 길을 걸어가면서 담배 피우는 행위
옆사람의 옷을 태우거나, 손등에 화상을 입힐 수 있고 담배재를 다른 사람에게 뿌리고 결국 담배꽂초를 길에다 버려 범법까지 하게 된다.

2. 차창 밖으로 담배재와 꽂초를 버리는 행위

우리나라 도로 전체를 재떨이로 생각하는 행위로 뒷차에 불똥을 튀게 하는 부도덕한 범법행위이며 한손 운전으로 교통사고의 위험에까지 이르게 한다.

3. 공적인 석상에서 담배 피우는 행위
남에게 간접흡연의 피해를 주고 다른 사람들 앞에서 비정상적인 행동을 하면서도 수치심을 모르는 파렴치한 행위이다.

4. 극중에서 습관적으로 담배 피워주는 탤런트

5. 금연구역 내에서 담배 피우는 행위
공중도덕이 전혀 없는 무책임한 행위로서 니코틴 중독과 함께 사회 적응 치료가 절대 필요한 사람이다.

〈한국금연운동협의회〉

피함으로써 소아비만을 예방한다.

▲올바른 식습관 형성으로 과식, 결식이나 폭식을 하지 않도록 한다.

▲열량만 많이 있는 단 음식, 자극성이 많은 청량음료 등의 섭취를 절제한다.

▲체중(kg)/신장(m)×신장(m)의 수치가 28-25범위를 유지하도록 한다.

③음식은 되도록 싱겁게 먹으시다.

▲고혈압 등 많은 질병의 위험요인이 되는 소금의 과다섭취를 줄여서 질병예방에 힘쓴다.

▲소금을 하루에 10그램 이하로 섭취하도록 노력한다.

▲가공식품이나 저장식품의 염도를 필요이상으로 높이지 않는다.

▲다양한 재료와 조리법으로 소금의 과다섭취 요인을 줄인다.

④과음을 삼가합니다.

▲지방간, 간경변 등의 원인이 되고 간암의 위험요인이 되는 알코올의 섭취를 줄인다.

▲과음은 알코올의 체내작용으로 식욕을 저하시키고 다른 식품중의 영양소 흡수의 이용을 방해하여 영양의 균형을 깨뜨린다.

⑤식사는 규칙적으로 즐겁게 합니다.

▲식사는 일상생활의 원동력이므로 하루에 세끼를 규칙적으로 하고 즐거운 식사를 통하여 생활의 안정을 얻는다.

▲음식은 천천히 잘 씹어서 먹는다.

▲식사시간을 가정생활의 구심점으로 하여 가족간의 대화와 화합의 시간으로 한다.