

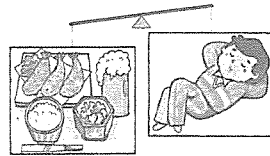
생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

비만의 원인

중년 이후의 비만은, 드물게 호르몬 실조에 의한 경우도 있지만 대부분은 과식과 운동부족의 습관에 의해 온다.

매일 식사에 의해 얻게되는 에너지(칼로리)는 생명유지와 운동으로 소비되지만, 이 소비에너지에 비해서 음식으로부터 섭취되는 에너지가 더 많으면, 여분의 에너지는 지방으로 축적되기 시작한다.



오늘날과 같은 편리한 생활환경에서는 운동에 의한 소비에너지는 적은 반면, 조리기술의 발달과 TV의 광고로 인해 점점 더 과식의 기회가 많아져서 비만자를 증가시키는 결과를 가져오게 된다.

비만과 질병

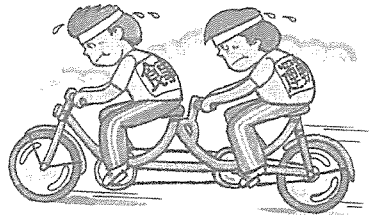
관련 조사 결과에 의해, 비만자의 수명이 짧다는 것이 판명되었고, 건강검사에서 비만인에게 이상 소견이 많다는 것이 확인되었다.

비만하면 심장을 비롯한 각종 장기에 평소에도 부담을 주게 되며 여러가지 질병을 유발하기도 한다.

감량을 위한 기본적인 사고

우선 감량작전은 "건강만들기"에 바탕을 두고 해야 한다. 감량을 첫째 목표로 하여 건강을 위한 습관이 몸에 배이도록 한다.

감량에는 식사조절이 가장 효과적이지만, 운동도 아주 중요하다. 이 두가지는 건강을 위한 수레의 두바퀴와 같다.



이런 것을 참고한다

감량 작전에는 「실천하기 쉬운 것」과 「실천하기 어려운 것」이 있다.

실천하기 쉬운 것



- 아침을 적게
- 청량음료는 안 마신다
- 두부, 흰살 생선 같은 저칼로리 고단백식품 섭취
- 야채를 많이 먹는다.

실천하기 어려운 것

- 과자, 간식을 끊는다.
- 운동을 한다
- 식사는 약간 부족한 듯



그래서 **감량에 성공한 그룹**은 「실천하기 어려운 것」을 잘 실천한 것이다.

감량에 실패한 그룹은 「실천하기 쉬운 것」은 잘 실천했지만 「실천하기 어려운 것」은 좀처럼 실행하지 못한 부류이다.