

지금 당장 바뀌어야 할 식습관 10가지

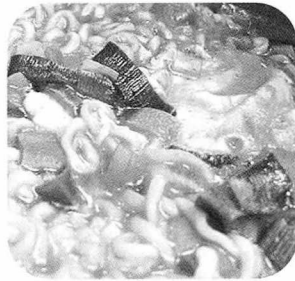
무조건 패스트푸드부터 끊어라!

비만 아동 증가비율이 패스트푸드점의 증가비율과 거의 일치한다고 한다. 비만이 가운데 고혈압, 지방간, 동맥경화, 당뇨, 심근경색 등 소아 성인병 증세를 보이는 아이들이 30% 이상이다. 또 패스트푸드에 사용되는 정제염, 정제당은 뱃속의 인 성분을 녹이고 칼슘 소모를 촉진하므로 아이들의 뼈도 약해진다.



라면과 과감히 결별하라!

라면은 20여 가지가 넘는 각종 첨가물의 집합체다. 그래도 굳이 라면을 먹어야겠다면 유기농 전문점에서 구입하자. 단, 팜유나 식물성 기름으로 튀긴 면을 골라야 한다.



밥상에서 햄과 소시지를 몰아내자!

햄과 소시지 같은 육가공품 속에 들어 있는 아질산나트륨은 독성물질이다. 어린아이의 경우 햄 한 조각만 먹어도 1일 허용치를 초과한다.

무설탕 제품에 유의하라!

무설탕 제품에 들어 있는 인공감미료 아스파탐은 설탕보다 더 해롭다. 아스파탐이 들어 있는 무설탕 제품보다 차라리 설탕이 든 콜라를 마시는 게 낫다.



즉석식품의 편리함에 현혹되지 마라!

국과 찌개는 물론 반찬과 간식까지 물만 부으면 간단하게 해결되는 즉석식품은 편리한 만큼 우리 몸에 해악을 끼친다. 온갖 자극적인 조미료와 식품첨가물이 뒤범벅된 유해물질의 집합체다.



‘과일맛’ 음료와 ‘과일주스’를 혼동하지 마라!

오렌지나 포도 없이 오렌지주스, 포도주스를 만들 수 있다. 과일맛 음료의 새콤달콤한 맛과 오렌지색, 포도색, 멜론색 등은 모두 실제 과일이 아니라 여러 가지 화학물질의 혼합만으로 만들어진다. 과일 향 역시 화학적 향료를 추가해 만든 것이다. 이것이 바로 무설탕, 무과즙 음료의 실체다.

우리 집 조미료, 성분표기부터 다시 체크하라!

가공식품이나 패스트푸드를 멀리하고 집에서 요리를 한다 해도 역시 안전하다고 안심할 수 없다.

지금 당장 마가린부터 없애라!

마가린은 공공의 적이라 불리는 트랜스지방 덩어리다. 아침에 먹는 마가린 바른 토스트 한 조각만으로도 이미 트랜스지방의 일일 허용치를 넘어선다. 대다수 아이들의 입맛을 유혹하는 튀김과 과자류의 바삭하고 고소한 맛 역시 전적으로 트랜스지방 덕분이다.

엄마표 간식을 개발하라!

아무런 대안도 없이 아이들에게 무조건 패스트푸드나 과자 등의 간식거리를 먹지 말라고 한다면 아이들에게 그저 밥만 먹고 살라는 억지와 다를 없다. 밖에서 사먹는 간식거리를 금지하는 대신 엄마가 감자와 고구마 등을 이용해 직접 맛있는 간식들을 만들어주자.

아이들과 함께 장을 보라!

이미 식품첨가물의 유해성에 대해 알고 있는 아이들이라면 장을 볼 때 엄마에게 많은 도움이 될 것이다. 눈 밝고 총명한 아이들은 엄마가 어려워하는 식품첨가물을 엄마보다 더 잘 외우고 있고, 깨알같이 작은 글씨의 성분표기를 엄마보다 훨씬 더 빨리 읽어낸다. 게다가 아이들이 다양한 먹거리의 유혹 속에서 스스로를 통제하는 방법을 익히게 될 것이다. ㉞

자료참조 : 여성조선, 대한민국 초등학교생이 위험하다(노브출판사)