

유산소 운동
AEROBIC EXERCISE



CALORIE
이만큼 먹으면
이정도의 운동을

[보기] 사과 1개를 먹었을때 71분간 걸어야 열량을 다 쓰게 된다.

식 품		열 량 (Kcal)	운 동 (분)			
			걷기	타기	수영	달리기
사과 (中)	1개	150	71	62	23	18
바나나 (中)	1개	100	47	41	17	12
달걀후라이	1개	120	56	49	20	14
햄	1쪽	140	66	57	24	17
우유	1봉	125	59	51	21	15
오렌지주스	1잔	100	47	41	7	12
커피믹스	1잔	50	24	21	9	6
피자	1쪽	250	118	103	43	30
햄버거	1개	270	127	111	46	32
치킨	1조각 (105g)	300	141	123	51	36
라면	1개	500	235	205	85	60
짜장면	1그릇	540	254	221	92	65

대구파티마병원은 삼강과 돌봄으로 생명존중의 전인치료를 수행한다.

행동요법

- 01 체중을 왜 줄이려고 하는지 그 이유를 적어보십시오.
- 02 너무 조급하게 생각하지 마시고 장기적으로 실천해 나가십시오.
- 03 식사일기를 써보십시오. 매일매일 먹은 음식을 적어보면 자신의 문제있는 식습관을 쉽게 발견할 수 있습니다.
- 04 음식물을 꼭꼭 씹어 천천히 먹습니다.
- 05 신문이나 TV를 보면서 식사하지 않습니다.
- 06 식사가 끝나면 바로 식탁에서 일어납니다.
- 07 남은 음식은 곧바로 치우도록 합니다.
- 08 곧바로 양치질을 합니다.
- 09 배고플 때 시장 보러 가지 않습니다.
- 10 모임이나 회식이 있다면 가기 전 약간 배를 채우고 가는 것도 좋습니다.
- 11 간식이 생각나면 대신할 수 있는 취미생활을 찾아보십시오.
- 산책, 조깅, 전화, 편지쓰기, 집안용품 고치기 등



대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

영양팀 053.940.7071, 7068

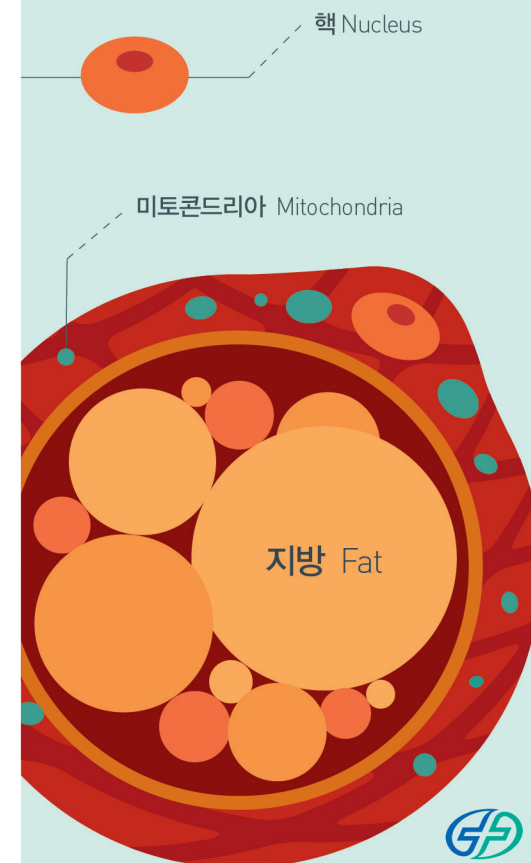
대표전화 1688.7770 FAX 053.954.7417

DAEGU
FATIMA HOSPITAL

www.fatima.or.kr

영양팀
환자와 보호자를 위한 안내서

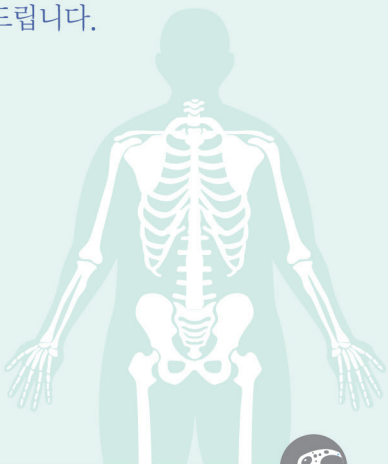
체중조절 식사요법



Weight control



대구파티마병원은
고품격 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.

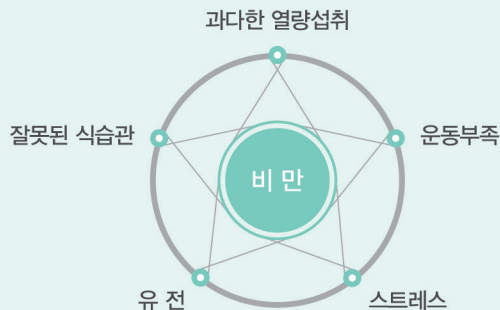


비만이란 ?

Obesity

비만이란 단순히 체중이 증가하는 것이 아니라 체지방량이 정상 범위를 초과하여 지방조직의 비율이 정상보다 많아진 상태를 말합니다.

비만 원인



비만 판정

- 표준체중
남자 키(m)의 제곱 x 22 | 여자 키(m)의 제곱 x 21
- 비만도(%) = (실제체중 - 표준체중) x 100



비만으로 생기기 쉬운 합병증

암, 고지혈증, 심근경색, 동맥경화, 관절염, 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 지방간 등

비만의 치료



운동요법



식사요법



행동요법

운동요법

식사요법과 운동을 함께 하여 효과적인 체중조절을 하여야 합니다. 비만한 사람의 운동으로는 먼저 걷기, 천천히 달리기, 수영, 자전거타기, 산에 오르기 등 지속적으로 산소를 사용하는 유산소 운동이 좋습니다. 운동 시간은 최소 30분 이상 하고 일주일에 3~5일 이상 실시하여야 효과가 있습니다.



체중관리 위한 식사요법



- 하루 세끼 규칙적인 식사를 합니다.
- 간식을 줄이도록 합니다.
- 감자, 고구마, 떡, 빵, 과자 등 당질식품
- 사탕, 초콜릿, 케이크, 탄산음료 등 단음식
- 기름진 음식은 피하도록 합니다.
- 튀김, 부침, 삼겹살, 갈비, 탕류, 버터, 땅콩 등
- 포화지방산인 코코넛유, 야자유가 많이 함유된 과자, 라면, 커피프림의 섭취는 피하도록 합니다.
- 조리법은 볶음이나 튀김보다는 찜, 구이, 삶기 등으로 이용하고 싱겁게 조리합니다.
- 매끼 신선한 채소, 해조류, 버섯류를 충분히 섭취하십시오.
- 저녁식사 후 야간에 간식을 삼가십시오.
- 외식을 할 경우 과식을 주의하시고 기름진 중국음식, 양식 대신 담백한 음식으로 선택하십시오.
- 술은 영양가 없는 빈열량원으로 식사에서 섭취한 열량보다 먼저 사용되므로 이전 열량의 저장성이 높아집니다.