

비만치료의 성공확률은 10%도 안 되는 것으로 알려져 있어 다이어트로 체중감량의 효과를 얻는 것이 얼마나 어려운 것인가를 알 수가 있습니다. 이제까지 조절된 체중의 유지를 위해서 올바른 식사 및 운동습관으로 요요현상이 일어나지 않게끔 자기관리를 잘 해주시기 바랍니다.

식사

이제부터는 식사는 단백질, 비타민, 무기질, 탄수화물, 지방 등이 균형 잡힌 식사를 하되 소식을 해야하며, 고단백 저칼로리의 식사를 하는 것이 좋으며, 그러기 위해서는 가급적 탄수화물(밥, 빵, 국수 등 밀가루 음식)의 섭취를 줄이고, 단백질의 섭취는 생선, 콩류(두부, 콩 등), 기름을 제거한 살코기 약간, 닭가슴살 등에서 취하는 것이 좋으며, 이러한 것을 먹을 때는 비타민 무기질이 풍부한 야채 나물 찜을 충분히 섭취하고, 지방은 동물성 지방(삼겹살의 기름, 고기 옆의 있는 흰 기름, 버터)의 섭취는 줄이고 식물성 지방(참기름, 들기름, 참깨, 들깨)을 섭취하는 것이 피부노화를 방지하고 비만과 성인병을 예방할 수 있습니다.

아침 점심

· 잡곡밥(아침은 1/2공기, 점심은 2/3공기)

검은콩, 찹쌀, 보리, 현미찹쌀, 팥, 완두콩, 울무, 조, 수수, 흑미쭈살 등 5가지 배합

· 국이나 짜지 않는 찌개

삼삼한 된장국 등 아욱국, 근대국, 미역국, 두부찌개, 북어국, 동태찌개, 무국, 콩나물국 등

· 생선토막

고등어, 전어, 청어, 꽂치, 조기, 갈치, 대구, 동태 등을 오븐이나 그릴에 구워 식초 간장을 사용하여도 됩니다.

· 닭가슴살 소량이나 소고기 로스2~3쪽

· 나물

비빔밥 위에 얹어 놓은 나물같이 다양하게 섞어 드시는 것이 좋음

예) 콩나물 미나리 오이 부추 도라지 깻잎

시금치 도라지 부추 당근 치커리

감자 당근 볶은 것 오이 취나물 쭈갓 양배추 등

· 찜: 양배추, 상추, 쭈갓, 치커리, 깻잎, 청경채, 신선초 등

· 버섯: 표고, 송이, 느타리, 팽이 등

간식

· 과일 150G(1개)이나 우유 1컵

사과 1개, 참외 1개, 키위 2개, 토마토 1개, 수박 1-2쪽 중 1가지 정도만 드십시오.

저녁

· 야채 과일 1공기나 1공기 반 (케챂:을 소량 사용할 수 있음)

오이, 양상치, 당근, 청경채, 양배추, 치커리, 피망, 양파, 사과, 토마토, 오렌지 등 5가지를 섞어서 드십시오.

· 밥의 양은 가급적 줄이고 야채 나물로 포만감을 느낌도록 하십시오.

· 인스턴트 가공식품은 피하고 자연식 식사를 하십시오.

※ 배가 고픈 것을 못 참을 때는 생선 1토막 정도의 단백질을 섭취해도 됩니다.

▶ 체질을 개선하고 적정체중과 아름다운 몸매를 유지하기 위하여 식사 전에 반드시 야채샐러드를 먼저 먹어 포만감을 느낀 후 본 식사에 들어가게 되면, 소식을 하게 되어 칼로리의 섭취량이 줄어서, 늘 날씬한 몸매를 유지할 수 있습니다.

▶ 일체의 간식은 피해야 합니다.

빵, 비스킷, 떡, 만두, 튀김, 햄버거, 피자, 캔 음료, 초콜릿, 스낵류 등 무심코 먹는 간식이 의외로 칼로리가 높고 비만의 원인이 됩니다.

이제는 먹는 즐거움보다 운동하는 즐거움을 갖고 운동을 생활화하며, 소식을 하는 습관을 가지십시오.

체중과 체지방을 증가시키는 식품

- ① 동물성 지방 : 삼겹살의 기름기, 고기 옆의 기름, 튀김음식, 곱창 등
- ② 탄수화물 : 밥, 빵, 국수, 수제비, 라면, 비스킷
- ③ 설탕, 사탕, 꿀, 엿, 초콜릿
- ④ 캔음료 : 콜라, 주스, 사이다, 식혜
- ⑤ 방부제가 든 햄, 쏘세지, 패스트푸드 음식(햄버거, 돈까스, 피자)

▶물은 1일 1.5 ~2 정도를 마시는데 녹차, 결명자차, 구기자차, 동규자차, 치커리차, 영지 소량을 임의로 섞어서 드십시오.

물을 많이 마시면 몸 안의 노폐물을 다 씻어내려 청결하게 해줍니다.

운동

1) 운동은 하루 1시간 정도 지속적으로 해야만 체지방 분해가 잘됩니다.

또한 모공이 열려 땀이 날 때 노폐물이 젖산, 중금속, 발암성 물질이 빠져나오게 되며, 근육질이 생기기 되고 뼈가 강해져 골다공증 골절을 예방할 수 있고, 관리만 잘 하면 피부미용의 효과도 있습니다.

운동의 강도는 서서히 준비운동으로부터 시작을 해서 가속도를 붙여 강도를 높여서 하다가, 서서히 하는 운동으로 마무리 하는 것이 좋습니다.

2)남성은 지구력과 유연성, 신체의 탄력을 증진시키는 에어로빅과 조깅이 좋으며, 이러한 운동은 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등의 성인병을 예방할 수 있습니다.

3) 체중의 과다에 따른 운동으로는 아래와 같습니다.

① 적정체중 또는 5kg정도 과다체중인 사람

수영, 에어로빅, 보디빌딩 등

② 7~10kg 이상 과체중인 사람

빠르게 걷기, 가벼운 조깅, 등산, 헬스, 보디빌딩 등

③ 관절이 좋지 않은 사람

걷거나 속보, 수영, 고정식 자전거 타기를 가볍게 한다.

④ 골다공증의 증세가 있는 사람
수영은 피하며, 걷기, 가벼운 조깅, 자전거 타기 등