



똑똑하고 건강한 아이, 먹는 음식이 결정한다!

1 논리력 향상을 위한 음식테라피

논리적 사고를 담당하는 좌뇌를 자극해주세요!

- 좌뇌를 자극하면서 뇌를 전반적으로 균형 있게 발달시키기 위해서는 질감이 부드러운 음식보다는 오래 씹을 수 있는 섬유질이 풍부한 식품이 좋습니다.
- 고구마, 우엉, 셀러리, 당근, 연근 등의 채소가 좋으며 가능하면 씹는 효과를 최대한 살릴 수 있는 조리법으로 요리합니다.
- 특히 채소류는 피를 맑게 해주는 대표적인 알칼리성 식품들로 두뇌활동에 도움을 줍니다.



2 기억력 증진을 위한 음식테라피

깜빡깜빡하는 아이에게 달걀음식을 추천해요!

- 달걀은 단백질, 지방, 필수 아미노산 등이 함유된 완전식품입니다.
- 특히, 달걀노른자에 풍부하게 들어있는 '레시틴'은 뇌신경을 튼튼하게 만들어주며 기억력을 향상시키는 효과가 있습니다.



3 인내력을 길러주는 음식테라피

음식뿐만 아니라 식습관도 점검해주세요!

- 나쁜 식습관은 급한 성격으로 만들어주며 뇌혈류의 흐름을 탁하게 하는 원인이 됩니다.
- 책을 끝까지 읽지 못하거나 어떤 한 가지 일에 끝까지 몰두하지 못하는 아이들은
 - ✓ 대부분 음식을 골고루 먹지 않고, 좋아하는 몇 가지 음식만 집중적으로 먹는 경향이 있습니다.
 - ✓ 자연식보다는 정크푸드를 좋아합니다.
 - ✓ 간식을 먹을 때도 천연 과일주스나 우유 보다는 탄산음료를 더 선호합니다.
- 한 가지 일을 끈기 있게 잘 해 나갈 수 있도록 도와주는 음식으로 참깨가 있습니다.
 - ✓ 우리의 선조들은 참깨를 먹으면 오장이 맑아지고, 머리가 좋아진다고 했습니다.
 - ✓ 참깨를 찌어 반죽해 환약(정신환)으로 만들어 과거시험을 앞둔 아들에게 먹이곤 했습니다.
- 참깨는 뇌세포의 활성을 도우며 불포화지방산이 풍부하고 칼슘함량이 높아 불안한 정서를 안정시키는 효과가 있습니다.





비타민 D가 부족한 아이들

1 「비타민 D」는 어떤 역할을 하나요?

뼈 형성을 촉진시켜요!

- 비타민 D는 칼슘과 인이 장에서 흡수되도록 도와 뼈를 발달시키는 역할을 합니다.
- 부족하게 되면, 유아기에는 *구루병, 청소년기에는 *골연화증이 될 수 있습니다.

*구루병, 골연화증 : 골연화증은 뼈에서 칼슘과 인이 감소되어, 뼈가 물러져 골격이 변하는 증상을 말하며, 구루병은 전형적인 골연화증의 하나로 등뼈나 가슴뼈 등이 굽게 되는 병을 말합니다.

비타민 D 결핍 시, 대사증후군 위험이 4배 이상

- 비타민 D가 부족한 아이들은 복부비만, 비만도, 고지혈증, 당뇨 등 대사증후군에 걸릴 위험이 4배 이상 높다는 연구결과가 나왔습니다.

[고려대 구로병원 가정의학과 김선미-이승환 교수팀 연구결과]



- 비타민 D는 면역력을 높여줍니다. 그리고 혈압 상승을 막아주고 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 당뇨와 같은 대사증후군을 예방해주는 고마운 영양소입니다.

2 부족한 「비타민 D」는 식품과 햇볕으로 채워주세요!!

정어리, 표고버섯, 방어포, 버터, 달걀노른자 등의 식품에 함유되어 있습니다.



햇볕을 통해 뼈의 형성에 필요한 '활성 비타민 D'를 생성할 수 있습니다.

- 뼈의 형성에는 '활성 비타민 D'가 필요하며 우리 몸이 '활성 비타민 D'를 합성하기 위해서는 매일 20~30분 이상 햇볕을 쬐도록 합니다.



- 최근에는 학업 등으로 실내생활이 증가하는 탓에 햇볕에 노출되는 시간이 줄어들게 되는데요, 이럴 경우 비타민 D가 부족할 수 있습니다. 칼슘 함유 음식을 충분히 먹더라도 장에서 흡수가 잘되지 않는다면 골격형성에 방해받을 수 있으므로 햇볕의 비타민D를 잘 챙겨주세요!

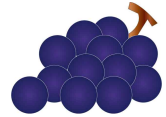




포도

1 피로회복에 뛰어난 효과

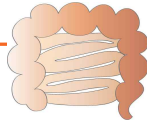
포도(grape)는 가장 오래전부터 재배한 과일로 서부아시아의 흑해연안과 카프카 지방이 원산지입니다. 주성분은 당질로 포도당과 과당이 대부분을 차지해 쉽게 소화 흡수되어 피로 회복에 큰 도움이 됩니다.



2 항암·수명 연장 효과 있는 '레스베라트롤' 함유

포도에 들어있는 '레스베라트롤' 성분은 발암의 원인인 유해물질 독성을 완화시켜 유전자 변형을 막아 암을 예방합니다. 또한 암세포의 증식을 억제해 주는데 포도의 껍질과 씨에 이 성분이 많이 함유되어 있습니다. 그러므로 '레스베라트롤' 성분을 섭취하기 위해서는 깨끗이 씻은 포도를 껍질째 먹는 것이 좋습니다.

3 장 활동 / 해독 작용



다른 과일에 비해 우리 몸에 좋은 영양소가 풍부하게 들어있어 과일의 여왕이라고 불립니다. 포도는 영양학적으로 비타민 B₁·B₂·C, 주석산과 구연산, 식물성 섬유인 펙틴, 칼륨, 철분 등이 풍부하게 함유되어 있습니다. 포도 속 영양 성분이 장운동을 촉진시켜 소화 불량과 식욕부진을 해소시켜주며 해독작용 기능까지 있다고 합니다.

4 조리과학

잘 익은 포도 표면에는 하얀 가루가 덮여 있는데 이를 농약 성분으로 오인하는 경우도 있죠. 이 하얀 가루는 "과분"이라고 하는데요, 어린포도에서 생성되는 물질입니다. 과분이 유지된 포도는 빗물이나 먼지, 농약에 적게 노출되었다는 의미로 해석되므로 싱싱하고 좋은 포도입니다.

포도 고르기과 보관하기



- 일반적으로 색이 짙고 알이 굵은 것을 선택하며, 줄기가 싱싱하며 껍질에 하얀 가루가 많이 묻어 있는 것을 선택한다.
- 보통 포도의 당도는 포도송이에서 가장 위쪽이 달며 아래쪽으로 내려갈수록 신맛이 강하기 때문에 구입할 경우에는 가장 아래쪽을 먹어본다.
 - ※ 포도를 폴리에틸렌 봉지에 담아 냉장고에 넣어 두면 신선함을 좀 더 오래 유지할 수 있으며 더 오래 보관하고 싶은 경우에는 송이에서 알맹이를 떼어 냉동실에 보관한다. 냉동시킨 것은 껍질이 잘 벗겨지고 색다른 맛이 난다.

[출처] : 1.내몸의 보약 우리 농산물(2010) / 박재근
2.자연식품과 건강관리(2017) / 이채호



소아청소년 빈혈



1 빈혈이란?

체내의 혈중 혈색소량이나 적혈구 수가 정상치보다 떨어져 있는 경우 발생하는 질병으로 뇌에서 어지러움을 느끼는 증상입니다. 우리나라에서도 빈혈로 진료 받은 환자의 수가 점차 증가하고 있는 것으로 나타났습니다. 과거에 비해 영양 상태가 좋아졌음에도 불구하고 여전히 빈혈은 주변에서 쉽게 볼 수 있는데요, 그 원인 중 하나로 잘못된 식생활을 들 수 있습니다.

2 [철분 부족]으로 인한 빈혈!

철분 부족으로 인한 빈혈은 소아청소년기에 흔하게 접할 수 있는 질병입니다. 철분 흡수가 방해되고 철분 저장량이 감소되어 몸에 철분이 부족하게 되면 뇌신경계와 지능적 기능에 안 좋은 영향을 미칠 수 있죠. 성장기에는 성장을 위한 철분 필요량이 증가하므로 철분이 함유된 식품을 충분하게 섭취해야 하는데요, 철분이 많이 든 음식으로는 쇠고기, 쇠간, 닭고기, 생선, 굴, 대합, 바지락, 김, 미역, 다시마, 파래, 쑥, 콩팥, 잣, 깨, 호박, 버섯 등이 있습니다.



3 [비타민 부족]으로 인한 빈혈!

소아청소년에게 자주 나타나는 거대적아구성 빈혈은 비타민 B₁₂의 부족으로 발생하게 되는데요, 이 거대적아구성 빈혈 외에도 엽산이나 피리독신과 같은 비타민의 부족으로 빈혈이 발생되기도 합니다. 당분을 과다하게 섭취하여 더 많은 비타민이 필요해지거나, 편식 또는 육류를 지나치게 많이 섭취함으로써 비타민을 섭취할 기회가 줄어드는 경우에도 빈혈이 발생할 수 있습니다.

4 [단백질 부족]으로 인한 빈혈!

혈액 중에서 헤모글로빈이라는 산소를 운반하는 철단백질은 철분, 비타민, 단백질에 의해 합성되기 때문에 빈혈은 철분이나 비타민 부족 외에 단백질 부족으로도 발생합니다. 단백질을 충분히 섭취하지 못할 때 문제가 되지만 단백질에 비해 탄수화물을 적게 섭취할 때도 문제가 될 수 있습니다.

요즘은 우유, 달걀, 육류를 자주 먹어 밥 섭취가 줄어들 수 있는데요, 이렇게 탄수화물을 충분히 공급하지 못할 경우 단백질이 탄수화물 대신 에너지를 내는 데 사용되어 단백질 고유의 기능을 할 수 없게 되는 것이죠. 그러므로 충분한 단백질 섭취와 함께 탄수화물의 균형 있는 섭취가 빈혈을 예방할 수 있습니다.

5 올바른 식생활로 빈혈을 예방해요!

빈혈과 잘못된 식생활은 밀접한 관계가 있습니다. 철분, 비타민, 단백질을 공급할 수 있는 음식들을 균형 있게 섭취하는 것은 빈혈을 이겨내는 데 도움이 되죠. 소아청소년들은 올바른 식생활로 빈혈을 예방함으로써 더욱 높은 집중력을 가질 수 있다는 것 기억하세요!

