

◎ 글을 읽고 건강한 다이어트가 무엇인지 생각해 봅시다.

학년 _____ 반, 이름 _____

건강한 다이어트는 몸에 무리를 주지 않는 정도에서 실시하는 다이어트이다.

가장 기본적으로 세 끼의 식사를 저지방식, 저열량식으로 하되 영양소를 고루 섭취하는 것이다. 또 한 끼의 식사량을 줄이고 간식을 먹지 않으며, 저녁 6시 이후에는 음식물을 먹지 않는 것을 실천만 해도 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다.

건강한 몸을 유지하는 데 음식은 매우 중요하다. 음식에 들어 있는 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민 등이 있는데, 이들 영양소 중 한 가지라도 부족하면 건강을 유지하기 어렵다. 그러므로 건강을 유지하려면 음식을 골고루 적당량을 먹어 필요한 영양소를 고루 섭취해야 한다.



적절한 운동을 하고 충분한 휴식과 수면을 취하는 것도 중요하다. 하버드 의과대학의 비만 전문가는 “비만으로 고통받는 사람들은 하루 한 시간 정도의 운동만으로도 체중의 10%를 줄일 수 있다.”고 하였다. 운동할 때는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 해야 한다. 비만을 예방하고 치료하기 위한 운동으로는 빠르게 걷기, 고정식 자전거 타기, 걷기, 조깅, 완만한 경사지의 등산, 아쿠아 에어로빅, 수영 등이 있다.



또 우리 몸의 지방을 줄이기 위해서는 오래달리거나 줄넘기와 같은 유산소성 운동을 선택해 매주 5~6일간 30분 이상씩 규칙적으로 운동해야 한다. 하지만 운동의 강도가 높으면 지방의 사용이 줄어들고, 또 운동 시간이 1시간 이상으로 길어지면 운동으로 인해 식욕이 자극되어 식사량이 늘어날 수 있기 때문에 조심해야 한다.

Q 건강한 다이어트를 위해 꼭 섭취해야하는 영양소는 무엇인가요?

Q 건강한 다이어트를 위해서 영양소를 골고루 섭취하는 것 이외에 필요한 것은 무엇인가요?

Q 만약 나에게 건강한 다이어트가 필요하다면 식사와 운동을 어떻게 할지 써 보세요.

▶ **식사:**

▶ **운동:**