



American Heart Association.

Healthy for Good™



건강한 체중을 유지하는 방법

✓ 상황 파악하기

의사나 의료진이 나이와 신체에 따른 건강한 체중을 파악하는 것을 도와줄 수 있습니다. 건강한 체중은 뇌와 심장 기능 향상에 도움이 됩니다.



성공을 위한 요령

✓ 나의 BMI 이해하기

체질량 지수(BMI)는 키에 대한 체중을 수치로 나타낸 것입니다. 최적의 BMI는 25 미만입니다. 18.5 미만이면 저체중입니다. BMI는 온라인에서 계산하거나 의료전문가와 상담할 수 있습니다.



섭취량 중요

1회 제공량과 건강을 유지하기 위해 먹어야 하는 양에 대해 알아보세요.

✓ 칼로리 이해하기

칼로리는 에너지의 단위를 말합니다. 칼로리는 우리의 몸이 음식과 음료를 통해 얻는 에너지로 몸을 움직이고 호흡하는 데 사용됩니다. 칼로리를 과다 섭취하고 몸을 충분히 움직이지 않으면 체중이 늘어날 수 있습니다.



활동적으로 생활하기

스트레스는 우리의 몸을 속여 허기를 느끼거나 건강에 해로운 음식을 당기게 만들 수 있습니다. 운동으로 스트레스를 줄일 수 있습니다.

✓ 체중 관리를 위한 아이디어

- 식이섬유 섭취량과 수분 섭취량을 늘립니다.
- 아침 식사에 단백질을 추가합니다 단백질은 포만감을 더 오래 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 가급적이면 패스트푸드를 피합니다.
- 영양 성분표를 통해 영양소와 칼로리 함량을 확인합니다. 각 포장에 들어 있는 1회 제공량을 살펴봅니다.



똑똑한 식사

영양 성분표를 통해 1회 제공량당 영양소와 칼로리 함량을 확인합니다.



도움 받기

체중 관리에 도움을 받으려면 의사나 정식 영양사와 상의하십시오.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.