



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.