

영양

섬유소는

- ▶ 맹장염
- ▶ 당뇨병 질환
- ▶ 정맥류
- ▶ 게실성 질환
- ▶ 치질
- ▶ 대장암
- ▶ 비만의 위험을 줄인다

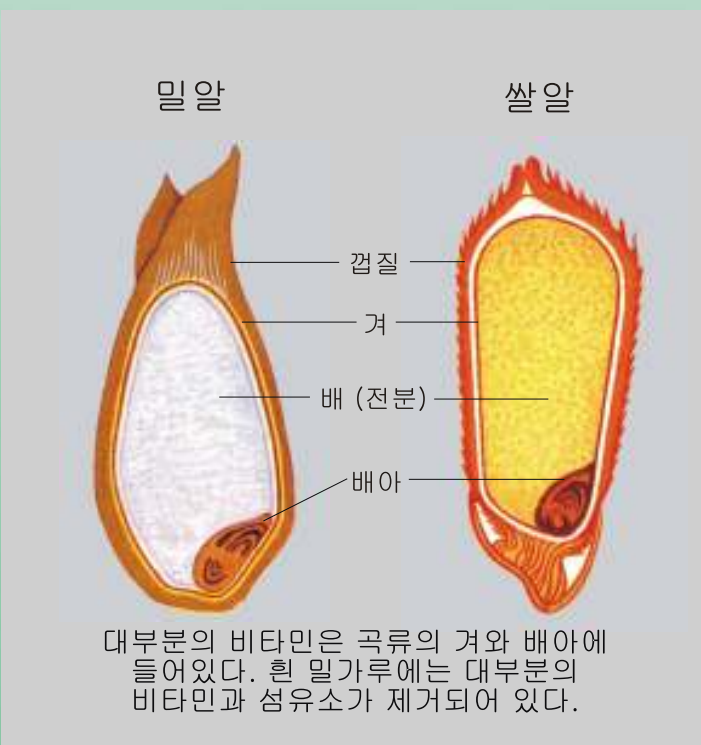
모유는

- ▶ 아기들의 최선의 음식이다
- ▶ 아기들을 온갖 종류의 감염과 알레르기로부터 보호한다
- ▶ 두뇌 발달을 촉진시킨다
- ▶ 아기에게 오랫동안 유지되는 건강상 유익들을 제공한다



건강한 생활을 위하여

- ▶ 매일 신선한 과일과 야채를 먹는다
- ▶ 통곡류와 견과류의 섭취를 늘린다
- ▶ 설탕, 소금과 지방의 섭취를 줄인다
- ▶ 규칙적인 식사를 하고, 간식을 하지 않는다
- ▶ 섬유소의 섭취를 늘리고 정제 및 가공한 식품의 섭취는 줄인다
- ▶ 아침을 잘 먹는다



아침식사의 중요성

최근의 연구결과는 아침을 먹은 학생의 성적이 더 우수했음을 보여주고 있다. 두뇌는 적절한 영양분의 공급을 필요로 한다. 숙면 후 위장은 두뇌에 영양분을 공급할 수 있는 아침식사를 위해 준비되어 있다. 과일과 야채로부터 얻을 수 있는 좋은 탄수화물은 명쾌한 사고를 증진시키는 최선의 음식이다. 훌륭한 아침식사는 신체적, 정신적 활동을 위해 필요한 에너지를 공급한다.



“훌륭한 음식이 가장 좋은 약이다.”

히포크라테스