

우리 가족을 지키는 건강 밥상

WEBVTT

00:00:13.978 --> 00:00:16.244  
-우리 가족을 지키는 건강 밥상.

00:00:26.134 --> 00:00:27.439  
안녕하세요?

00:00:27.784 --> 00:00:30.114  
이번 회에서는 우리 가족을  
지키는 건강 밥상에 대해

00:00:30.467 --> 00:00:31.970  
구성해 보았습니다.

00:01:11.302 --> 00:01:13.721  
자신의 잘못된 식습관을 버리고  
건강을 지킬 수 있는

00:01:14.336 --> 00:01:16.038  
밥상에 대해서 알아보도록  
하겠습니다.

00:01:21.197 --> 00:01:24.703  
기획 취재, 오늘은 건강 밥상에  
대해 알아보도록 하겠습니다.

00:01:26.125 --> 00:01:28.587  
우리 몸을 좋게 만드는 보약이  
따로 있는 것이 아닙니다.

00:01:29.799 --> 00:01:31.474  
세 끼 식사가 보약입니다.

00:01:31.782 --> 00:01:34.286  
그러나 많은 사람이 이  
사실을 잊고 있습니다.

00:01:35.457 --> 00:01:37.517  
보건복지가족부에서  
발표한 자료를 보면.

00:02:23.201 --> 00:02:24.801  
약식동원이라는 말이 있습니다.

00:02:25.428 --> 00:02:27.609  
약과 음식은 그 근본이  
같다는 뜻인데요.

00:02:28.409 --> 00:02:31.827  
밥만 잘 먹어도 건강을 지킬 수  
있음을 잊지 말아야 하겠습니다.

00:02:33.850 --> 00:02:36.230  
건강 밥상의 조건으로 컬러푸드를  
꼽을 수 있습니다.

00:02:59.704 --> 00:03:02.790  
빨강, 노랑, 초록,  
검정, 하얀 등의.

00:03:23.017 --> 00:03:26.319  
그러므로 색이 짙은 신선한 채소나  
과일을 먹는 것이 좋습니다.

00:03:27.843 --> 00:03:30.712  
그렇다면 각 색깔을 대표하는 음식에  
대해 알아보도록 하겠습니다.

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:03:32.246 --> 00:03:33.576  
먼저 그린 푸드입니다.

00:04:06.163 --> 00:04:07.712  
다음으로 레드 푸드입니다.

00:04:39.790 --> 00:04:41.312  
다음은 옐로 푸드입니다.

00:05:28.933 --> 00:05:30.650  
다음은 바이올렛 푸드입니다.

00:05:56.308 --> 00:05:58.036  
다음으로 화이트 푸드입니다.

00:06:31.526 --> 00:06:33.242  
마지막으로 블랙 푸드입니다.

00:07:08.487 --> 00:07:11.712  
이렇게 다양한 컬러 푸드의 효과를  
꼼꼼히 챙겨 건강한 밥상을

00:07:12.365 --> 00:07:13.723  
차리시기 바랍니다.

00:07:15.066 --> 00:07:17.727  
컬러 푸드와 함께 알아두어야  
할 것은 슬로 푸드입니다.

00:08:03.429 --> 00:08:05.890  
전문 강사님의 동영상 강의를  
통해 우리 가족을 지키는

00:08:06.668 --> 00:08:08.014  
건강 밥상에 대해서 알아보겠습니다.

00:08:09.076 --> 00:08:11.548  
강의 시작 버튼을 클릭하여  
강의를 들어볼까요?

00:08:16.565 --> 00:08:18.370  
-안녕하세요? 김진희입니다.

00:08:19.048 --> 00:08:21.570  
우리 집에 계신 어머님들은  
오늘은 우리 가족에게

00:08:22.005 --> 00:08:23.421  
무슨 반찬을 해줄까?

00:08:23.848 --> 00:08:26.765  
어떤 건강 음식을 차려야 우리  
가족들의 건강이 좋아질까?

00:08:27.384 --> 00:08:28.956  
늘 고민하시게 되는데요.

00:08:29.466 --> 00:08:33.242  
이런 고민을 해결하고자 우리  
주부들이 가족들의 식단에 관해서

00:08:33.808 --> 00:08:37.250  
어떤 식단을 했을 때 가정의  
건강을 지킬 수 있는지 조언을

00:08:37.621 --> 00:08:38.825  
드리고자 합니다.

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:08:39.209 --> 00:08:42.793  
우선 우리 아이들이 성장기에 있는  
경우 어머님들이 우리 아이가

00:08:43.126 --> 00:08:44.276  
왜 이렇게 키가 크지 않을까.

00:08:44.684 --> 00:08:46.069  
어떤 음식을 먹어야  
키가 클 수 있을까.

00:08:46.465 --> 00:08:48.274  
왜 저 집 아이는 큰데  
우리 아이는 작을까.

00:08:48.726 --> 00:08:50.371  
이런 고민에 많이 빠지게 되는데요.

00:08:50.843 --> 00:08:53.762  
키가 크는 식단에 대한  
이야기를 잠시 살펴보면요.

00:08:54.440 --> 00:08:57.308  
우리 아이들이 키가 클 수  
있는 밥상은 통계에 따르면

00:08:58.127 --> 00:09:00.303  
아이들의 키가 크는 것에 가장  
큰 영향을 미치는 것은 바로

00:09:00.751 --> 00:09:02.019  
영양이라고 합니다.

00:09:02.390 --> 00:09:06.791  
이 균형적인 영양 상태가 잡혀야  
아이들의 성장 발달에 굉장히

00:09:07.126 --> 00:09:08.379  
도움을 줄 수 있다고 하는데요.

00:09:08.775 --> 00:09:11.926  
그렇다면 어떤 부분을 우리가  
고쳐야 되는지 살펴보면요.

00:09:12.514 --> 00:09:16.239  
우리 아이들이 본격적으로 식습관이  
생기고 활동량이 많아지는 게

00:09:16.597 --> 00:09:19.400  
바로 3살부터 7살까지라고 합니다.

00:09:19.991 --> 00:09:22.767  
이 시기에 아이의 키가 결정되는  
중요한 시기라는 것이죠.

00:09:23.497 --> 00:09:27.252  
그렇기 때문에 키가 클 때 이때  
식단을 가장 식습관을 바로

00:09:27.508 --> 00:09:28.796  
잡는 것이 중요한데요.

00:09:29.935 --> 00:09:32.764  
이 중에 아이의 키가 성장하는데  
중요한 영양소는 칼슘이라든지

00:09:33.163 --> 00:09:36.500

## 우리 가족을 지키는 건강 밥상

단백질, 비타민, 식이섬유 등이  
아주 밀접한 관련이 있습니다.

00:09:37.154 --> 00:09:40.021  
그러므로 성장기 아이들에게  
이러한 영양소를 적극적으로

00:09:40.354 --> 00:09:41.838  
섭취하도록 해야 하는데요.

00:09:42.363 --> 00:09:46.178  
특히 키가 크려면 뼈만 커서는 안  
되고 근육도 함께 발달해야 합니다.

00:09:47.099 --> 00:09:50.157  
근육이 발달하지 않으면 뼈가 자라도  
제대로 성장할 수 없기 때문에

00:09:51.003 --> 00:09:54.625  
근력발달에 좋은 대표 영양소인  
단백질을 반드시 섭취해야 합니다.

00:09:55.458 --> 00:09:58.747  
이런 단백질이 많이 들어있는  
식품으로는 돼지고기나 두부,

00:09:59.350 --> 00:10:01.512  
고등어, 쇠고기,  
달걀 등이 있는데요.

00:10:02.345 --> 00:10:06.147  
이런 식품들을 많이 섭취하는  
것과 같이 또한 뼈를 만드는

00:10:06.555 --> 00:10:09.013  
영양소인 칼슘을 같이  
섭취해야 합니다.

00:10:09.691 --> 00:10:13.698  
우리 뼈의 97%가 칼슘으로 형성돼  
있기 때문에 이 칼슘섭취가

00:10:14.172 --> 00:10:16.233  
뼈를 구성하는데 굉장히 중요한데요.

00:10:16.819 --> 00:10:20.636  
우리 이 칼슘은 우리 몸에서  
산과 알칼리의 균형을 잡아주고

00:10:21.365 --> 00:10:24.028  
혈액 응고에도 관여하기 때문에  
아주 중요한 영양소라

00:10:24.359 --> 00:10:25.602  
할 수 있습니다.

00:10:25.974 --> 00:10:29.033  
이 칼슘이 포함된 대표적인  
식품으로는 우리가 요쿠르트라든지

00:10:29.571 --> 00:10:33.896  
뱅어포, 미꾸라지, 마른 멸치,  
시래기나 치즈, 마른 새우 등에

00:10:34.395 --> 00:10:35.792  
많이 포함돼 있습니다.

00:10:36.419 --> 00:10:39.402

우리 가족을 지키는 건강 밥상

다음은 우리 몸에 소량 필요하지만 체내에서 다양하게 쓰이는

00:10:39.862 --> 00:10:41.243  
비타민인데요.

00:10:41.666 --> 00:10:43.676  
이 비타민이 부족하다면 여러 문제를 일으킬 수 있습니다.

00:10:44.328 --> 00:10:48.087  
특히 키가 크는데 필요한 단백질이나 칼슘 또는 인의 합성을

00:10:48.533 --> 00:10:52.468  
도와주기 때문에 적절한 섭취가 없다면 굉장히 문제가 되겠죠.

00:10:53.351 --> 00:10:57.243  
이 비타민이 포함돼 있는 대표적인 식품으로는 호박이나 굴,

00:10:57.793 --> 00:11:01.774  
시금치, 포도, 오이, 감 등의 채소 등이나 과일 등이 있겠습니다.

00:11:02.593 --> 00:11:06.408  
다음으로 식이섬유는 몸에 쌓인 노폐물들을 몸 밖으로 내 보내는

00:11:06.933 --> 00:11:08.600  
청소부 역할을 하는데요.

00:11:08.955 --> 00:11:12.156  
또한 반면에 몸에 좋은 세균들을 늘려주기 때문에 아이들에게

00:11:12.552 --> 00:11:13.998  
꼭 필요한 영양소입니다.

00:11:14.498 --> 00:11:18.453  
이 식이섬유가 많이 포함된 식품으로는 연근이나 목이버섯,

00:11:18.977 --> 00:11:21.987  
우엉, 감, 사과, 고구마 등이 있을 수 있겠고요.

00:11:22.705 --> 00:11:24.929  
다음은 철분인데요.

00:11:25.289 --> 00:11:27.937  
우리 성장기 아이들이 굉장히 키가 빠르게 성장하기 때문에

00:11:28.347 --> 00:11:31.022  
철분이 모자라게 돼서 빈혈이 생기는 경우가 많습니다.

00:11:32.200 --> 00:11:34.697  
이것을 철분 결핍성 빈혈이라고 하는데요.

00:11:35.004 --> 00:11:39.496  
이 철분은 우리 아이들에게 몸에서 형성되지 않기 때문에

00:11:40.034 --> 00:11:42.402

우리 가족을 지키는 건강 밥상

꾸준히 섭취를 해줘서  
보충을 해줘야 하는데요.

00:11:42.709 --> 00:11:44.999  
그렇기 때문에 어머니들이  
많이 신경을 써야 하는

00:11:45.310 --> 00:11:47.036  
영양소 중 한 가지입니다.

00:11:47.321 --> 00:11:50.377  
이 철분이 많이 포함돼 있는  
대표적인 식품으로는 견과류나

00:11:50.658 --> 00:11:54.656  
가지, 조개류, 시금치, 쇠간이나  
파슬리 등에 많이 포함돼 있습니다.

00:11:56.174 --> 00:12:00.246  
다음으로 우리 어머니들이 키 크는  
것 다음으로 굉장히 신경 쓰는

00:12:00.578 --> 00:12:03.781  
부분이 우리 아이가 시험이  
기간이 되었다거나 입시 때

00:12:04.290 --> 00:12:07.579  
어떻게 하면 우리 아이 학업  
성적을 올려줄 수 있는 또한

00:12:07.988 --> 00:12:10.575  
아이의 집중력을 높여줄 수  
있는 그런 식단을 마련할까

00:12:10.921 --> 00:12:12.661  
굉장히 고민을 많이  
하실 것 같은데요.

00:12:12.981 --> 00:12:17.654  
그런 식단을 살펴보면 첫째,  
견과류는 뇌세포를 많이 성장시키는

00:12:18.345 --> 00:12:19.790  
영양소입니다.

00:12:20.097 --> 00:12:24.616  
그래서 호두나 잣이나 아몬드, 땅콩,  
참깨나 검은깨, 현미와 같은

00:12:25.141 --> 00:12:30.175  
견과류에는 60% 이상이 함유돼  
있기 때문에 이런 불포화 지방산은

00:12:30.568 --> 00:12:33.365  
뇌 신경 세포의 돌기를  
성장시키는데 필요한 인지질을

00:12:34.216 --> 00:12:35.727  
구성하는 작용을 하게 됩니다.

00:12:36.456 --> 00:12:39.273  
따라서 견과류는 많이 섭취해야  
하는 식품 중 하나인데

00:12:39.861 --> 00:12:42.614  
이게 너무 단단하고 아이들이  
씹어먹기 불편하기 때문에

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:12:43.228 --> 00:12:46.556  
그냥 먹지 않거나 아니면 꿀꺽  
삼켜버리는 경우가 많습니다.

00:12:47.247 --> 00:12:50.932  
따라서 엄마가 잘게 부순  
샐러드라든지 간식 등 요리의

00:12:51.534 --> 00:12:54.134  
여러 가지 방법으로 활용을  
해서 꾸준히 먹을 수 있도록

00:12:54.517 --> 00:12:56.360  
도와주는 것이 필요합니다.

00:12:56.808 --> 00:12:58.626  
다음으로 DHA 식품을  
섭취하는 것인데요.

00:12:59.163 --> 00:13:01.531  
DHA 식품은 뇌 기능을  
강화시키는 역할을 합니다.

00:13:02.159 --> 00:13:06.089  
등푸른생선이라든지 해물 등에는  
뇌 중추 신경계를 구성하는

00:13:06.562 --> 00:13:08.008  
지방산이 들어있는데요.

00:13:08.378 --> 00:13:11.481  
이 지방산들이 몸속에 흡수되면서  
DHA로 변환됩니다.

00:13:12.310 --> 00:13:15.943  
이런 음식은 먹을수록 뇌에  
많이 축적이 되는데요.

00:13:16.636 --> 00:13:21.077  
참치나 고등어, 청어, 연어  
그다음에 꽁치 이런 생선들로

00:13:21.550 --> 00:13:24.610  
김밥이나 주먹밥이라든지  
샐러드 등을 만들어주면

00:13:25.109 --> 00:13:27.464  
아이들의 섭취에도 도움을  
줄 수 있습니다.

00:13:28.540 --> 00:13:31.868  
비타민과 무기질을 많이  
섭취하는 것도 필요한데요.

00:13:36.232 --> 00:13:36.208  
이 비타민과 무기질이 풍부한  
해조류에는 두뇌 활동을 활발하게

00:13:36.708 --> 00:13:38.536  
해주는 성분이 들어있습니다.

00:13:38.895 --> 00:13:41.763  
혈액을 구성하는 요오드를  
보충해주어서 피를 맑게 하는

00:13:42.145 --> 00:13:43.721  
효능도 있는데요.

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:13:44.041 --> 00:13:47.304  
하지만 우리 아이들은 이런 미역이나  
김, 파래, 톳, 다시마 같은

00:13:47.651 --> 00:13:49.543  
해조류를 먹기 싫어하는  
성향이 있습니다.

00:13:50.123 --> 00:13:53.309  
그렇기 때문에 엄마들이 이런  
재료를 새콤달콤한 소스에

00:13:53.742 --> 00:13:56.930  
무치거나 기름에 튀기는 등  
여러 가지 조리법으로 아이들의

00:13:57.249 --> 00:13:59.643  
입맛에 맞게 해주는 그런  
센스가 필요하겠습니다.

00:14:01.076 --> 00:14:03.804  
다음은 콩을 섭취하는  
것이 필요한데요.

00:14:04.226 --> 00:14:07.132  
이 콩은 아이들의 뇌세포의  
노화를 막는 작용이 있습니다.

00:14:07.849 --> 00:14:11.228  
특히 콩은 뇌세포의 회복을  
도와주는 레시틴이 들어있고

00:14:11.971 --> 00:14:14.504  
또한 뇌의 노화를  
막아주는 사포닌 성분이

00:14:14.838 --> 00:14:16.783  
다량으로 함유돼 있습니다.

00:14:17.091 --> 00:14:19.627  
따라서 아이들이나 어른 모두에게  
좋은 식품이라 할 수 있는데요.

00:14:20.571 --> 00:14:24.616  
콩밥을 싫어하는 아이라면  
두유라든지 강정, 튀김 등으로

00:14:25.115 --> 00:14:28.085  
변환시켜서 섭취하는 것을  
도와주는 방법이 있겠습니다.

00:14:29.045 --> 00:14:31.861  
다음은 단백질의 흡수를 돕기  
위해서는 비타민 섭취가

00:14:32.156 --> 00:14:33.590  
반드시 필요한데요.

00:14:33.884 --> 00:14:37.095  
그중에서 비타민C는 스트레스를  
없애주기 때문에 과일이나

00:14:37.417 --> 00:14:39.784  
채소 등으로 이 비타민을 보충해  
주는 것이 반드시 필요합니다.

00:14:40.705 --> 00:14:44.342  
달고 새콤한 과일을 주거나

우리 가족을 지키는 건강 밥상

샐러드나 과일 주스 등으로 만들어

00:14:44.750 --> 00:14:46.452  
주변 아이들이 더 많이  
섭취할 수 있겠죠?

00:14:47.285 --> 00:14:48.770  
다음은 철분인데요.

00:14:49.067 --> 00:14:51.146  
철분은 두뇌활동을 돕습니다.

00:14:51.446 --> 00:14:53.942  
그래서 철분을 먹으면 두뇌  
활동이 활발해진다는 것을

00:14:54.236 --> 00:14:56.066  
어머님들도 많이 아시는  
상식일 텐데요.

00:14:56.873 --> 00:15:00.532  
특히 체내에서 이 철분이  
헤모글로빈을 형성하고 산소 공급을

00:15:00.853 --> 00:15:03.280  
돕기 때문에 더 두뇌 활동이  
활발해질 수 있습니다.

00:15:04.030 --> 00:15:07.305  
이 철분은 푸른잎 채소 보다는  
육류에 많이 들어있는데요.

00:15:07.919 --> 00:15:10.890  
특히 동물성 철분이 상대적으로  
소화하거나 흡수하기에

00:15:11.216 --> 00:15:12.961  
편한 장점이 있습니다.

00:15:14.049 --> 00:15:17.378  
또한 어머님들이 아이들 마음으로  
고민이 많은 분이 바로

00:15:17.674 --> 00:15:19.082  
이 남편분들인데요.

00:15:19.378 --> 00:15:22.114  
회사 일에 찌들고 많이 지쳐  
있는 남편분들의 체력을

00:15:22.372 --> 00:15:25.494  
보강하는 그런 음식은 없을까  
많이 고민하시게 될 겁니다.

00:15:26.172 --> 00:15:29.141  
특히나 이런 남편분들이 아침을  
거르는 일이 많으실 텐데요.

00:15:29.833 --> 00:15:32.444  
아침을 거르는 것보다는  
간단하게라도 아침을 드시는 것이

00:15:32.958 --> 00:15:34.441  
건강 유지에 많은 도움이 되겠죠.

00:15:35.055 --> 00:15:37.921  
그래서 아침을 간단하게 먹는  
것도 좋지만 특히 탄수화물이나

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:15:38.295 --> 00:15:42.645  
단백질, 칼슘, 비타민, 무기질 등  
5대 영양소를 골고루 포함하는

00:15:43.032 --> 00:15:45.067  
것도 굉장히 중요한 부분입니다.

00:15:45.679 --> 00:15:49.519  
따라서 우리 남편들에게 단백질과  
칼슘 등이 풍부한 완전식품 중의

00:15:49.801 --> 00:15:53.269  
하나인 달걀이라든지 또한  
탄수화물이나 식이섬유가 풍부한

00:15:53.628 --> 00:15:56.589  
호밀빵 등을 샌드위치로  
만들어서 활용해 본다면

00:15:57.058 --> 00:16:00.635  
아침도 거르지 않으면서 간편하게  
영양소를 골고루 섭취할 수 있는

00:16:00.999 --> 00:16:02.704  
그런 식단일 것 같습니다.

00:16:03.035 --> 00:16:05.710  
또한 샐러드 등에 많이 들어가는  
감자를 이용해 볼 수 있는데요.

00:16:06.559 --> 00:16:09.602  
이 감자는 식이섬유나 비타민,  
탄수화물이 풍부하기 때문에

00:16:10.242 --> 00:16:14.351  
감자의 렉틴같은 성분은  
특히나 미생물이나 암세포의

00:16:14.645 --> 00:16:17.243  
증식을 막아주는 면역력을  
높이는 작용을 합니다.

00:16:17.589 --> 00:16:21.558  
따라서 완전식품인 달걀과  
함께 감자를 이용해본다면

00:16:22.158 --> 00:16:25.602  
남편분의 면역력을 높이는데 많은  
도움을 주실 수 있을 거라는

00:16:25.999 --> 00:16:27.533  
생각이 듭니다.

00:16:28.534 --> 00:16:31.873  
또 우리 아이가 너무 자주  
감기에 걸리는 건 아닌가요?

00:16:32.553 --> 00:16:34.409  
우리 아이는 면역력이 약한가요?

00:16:34.704 --> 00:16:36.764  
이렇게 고민을 하시는  
어머님이 많으신데요.

00:16:37.045 --> 00:16:39.557  
특히 아이가 감기에 자주  
걸리거나 자주 앓거나

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:16:39.914 --> 00:16:43.092  
우리 아이가 기운이 없다고  
생각할 때는 비타민을 풍부하게

00:16:43.472 --> 00:16:45.147  
섭취하는 것이 필요합니다.

00:16:45.417 --> 00:16:47.887  
또한 이와 함께 단백질 섭취를  
늘려서 체력을 보강해 주는 것도

00:16:48.142 --> 00:16:49.538  
필요한데요.

00:16:49.819 --> 00:16:52.444  
이런 단백질이 많이 포함된  
음식으로는 닭고기가 있습니다.

00:16:53.058 --> 00:16:56.886  
이 닭고기는 체력을 길러주고  
외부의 균에 저항할 수 있는

00:16:57.180 --> 00:16:58.676  
저항력도 높여주는데요.

00:16:59.075 --> 00:17:01.761  
단백질이 부족하게 되면 면역력이  
떨어지기 때문에 우리가

00:17:02.084 --> 00:17:05.091  
닭고기와 같은 고단백 식품을  
꾸준히 섭취해서 우리 아이들의

00:17:05.435 --> 00:17:07.856  
면역력을 증가시켜주는데  
도움이 될 수 있습니다.

00:17:08.264 --> 00:17:11.475  
특히 닭고기는 우리 아이들이  
좋아하는 식품 중 하나죠?

00:17:12.638 --> 00:17:13.893  
다음은 양파인데요.

00:17:14.240 --> 00:17:17.823  
양파는 항암이나 항산화 성분이  
많아서 양파를 꾸준히 먹는다면

00:17:18.272 --> 00:17:21.113  
면역력이 강해질 수 있는데  
아이들이 양파를 싫어하는 경향이

00:17:21.472 --> 00:17:24.493  
있기 때문에 양파를 볶거나  
익혀서 단맛을 강화시키면

00:17:25.183 --> 00:17:29.406  
아이들이 섭취하는 게 더 수월하지  
않을까 하는 조언을 해드리겠습니다.

00:17:30.331 --> 00:17:34.617  
또한 과일에는 비타민C나 식이섬유,  
각종 유기산 등이 풍부한데요.

00:17:35.192 --> 00:17:38.227  
이런 성분을 우리 아이들에게  
많이 섭취하게 하면 질병에 대한

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:17:38.576 --> 00:17:42.362  
저항력도 높여주고 특히 비타민C는  
신진대사를 원활하게 해주고

00:17:42.975 --> 00:17:45.957  
점막을 튼튼하게 해주기 때문에  
우리 아이들이 이런 과일이나

00:17:46.469 --> 00:17:48.581  
채소를 많이 섭취하도록 어머님들이  
권장해 주는 것이 좋겠습니다.

00:17:50.207 --> 00:17:53.676  
또 우리 아이는 자꾸 아프데  
뭐가 문제인지 모르겠어요.

00:17:54.559 --> 00:17:56.492  
아프지 않게 도와줄 수  
있는 게 없을까요 하는데

00:17:58.016 --> 00:18:02.035  
식단이 아이들이 음식도 잘 안  
먹고, 자주 아프고 그런데

00:18:02.533 --> 00:18:05.004  
어떻게 간편하게 좀 아이의 영양을  
높여줄 수 있는 식단이 없을까

00:18:05.669 --> 00:18:08.498  
이렇게 어머님들이 물어보시는데  
솔직히 참 많이 어렵죠?

00:18:09.013 --> 00:18:12.442  
아이들의 식단이 굉장히 식성도  
다양하고 특히 우리 아이는

00:18:12.789 --> 00:18:14.463  
아침에 등교 준비하기도  
굉장히 바쁘잖아요.

00:18:15.000 --> 00:18:18.254  
그렇기 때문에 아이들이 먹기에  
굉장히 편하고 또한 영양소도

00:18:18.583 --> 00:18:21.405  
골고루 섭취할 수 있는 식단을  
어머니들이 생각을 하셔야 하는데

00:18:21.886 --> 00:18:25.868  
제가 조언을 하나 하자면 이  
주먹밥을 한번 만들어 보는 건

00:18:26.188 --> 00:18:27.699  
어떨까 하는 생각이 있습니다.

00:18:28.004 --> 00:18:30.912  
최근에 우리 아이들이 김밥이나  
주먹밥 등을 굉장히 좋아하는

00:18:31.168 --> 00:18:35.417  
경향이 있기 때문에 이 주먹밥의  
재료로 특히 베타글루칸이

00:18:37.630 --> 00:18:41.587  
많이 들어있는 버섯을 이용해서  
면역력을 높여주는 재료를

우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:18:41.959 --> 00:18:45.285  
사용한다든가 아니면 우리가  
대표적인 알칼리 식품인

00:18:45.835 --> 00:18:50.289  
브로콜리를 이용해서 비타민A나  
C를 보충해줌으로써 점막의

00:18:50.674 --> 00:18:54.247  
저항력을 높여주고 세포 감염을  
낮춰주는 그런 재료를

00:18:55.294 --> 00:18:58.726  
사용한다든지 아니면 필수  
아미노산이 많이 함유된 쇠고기를

00:18:59.059 --> 00:19:03.218  
이용해서 주먹밥을 만들어본다면  
영양소도 골고루 섭취할 수 있고

00:19:04.293 --> 00:19:07.354  
또 우리 아이의 입맛을 높여줄  
수 있는 그리고 먹기에도

00:19:07.672 --> 00:19:09.336  
간편한 그런 식단이  
아닐까 싶습니다.

00:19:13.496 --> 00:19:15.698  
-건강을 위한 기본은  
밥을 잘 먹는 것입니다.

00:19:16.837 --> 00:19:19.091  
밥은 꾸준히 먹는 것이 좋습니다.

00:19:19.654 --> 00:19:22.892  
피로하거나 머리가 아프거나  
소화가 안 되거나 하는 컨디션

00:19:23.353 --> 00:19:27.104  
저하의 느낌들은 밥 잘 먹는  
것만으로도 대개의 증상을

00:19:27.462 --> 00:19:28.998  
해소할 수 있습니다.

00:19:29.649 --> 00:19:31.889  
밥에는 그만큼 힘이  
있기 때문입니다.

00:19:32.506 --> 00:19:35.655  
여기서는 간편하게 할 수 있는 냄비  
밥 짓기 방법을 소개해 드립니다.

00:19:36.935 --> 00:19:39.813  
꼼꼼히 읽어보신 후 맛있는 냄비  
밥을 지어보시기 바랍니다.

00:19:41.340 --> 00:19:44.319  
아래 페이지 번호를 눌러 밥과  
어울리는 된장국을 만드는 방법을

00:19:44.884 --> 00:19:46.431  
살펴보세요.

00:19:51.870 --> 00:19:54.176  
된장국은 몸을 깨끗하게  
하는 효능이 있습니다.

## 우리 가족을 지키는 건강 밥상

00:19:55.303 --> 00:19:58.669  
된장은 몸속에 여러 가지 독소를  
제거하는 기능이 탁월합니다.

00:19:59.819 --> 00:20:02.970  
또한 몸을 따뜻하게 해서  
추운 겨울에 더욱 절실한데

00:20:04.056 --> 00:20:07.218  
소화가 잘되므로 남녀노소 부담  
없이 즐길 수 있습니다.

00:20:08.858 --> 00:20:14.412  
한편 된장국에는 대개 감자, 호박,  
버섯 등을 함께 썰어 넣기 때문에

00:20:14.779 --> 00:20:17.457  
채소의 영양을 섭취하기에도  
유용한 요리입니다.

00:20:18.470 --> 00:20:20.952  
가장 기본적인 미소된장국 끓이기  
방법을 소개해드립니다.

00:20:22.145 --> 00:20:26.317  
순서에 맞게 요리해 맛있는  
된장국을 끓여 드시기 바랍니다.

00:20:26.675 --> 00:20:29.708  
참고로 관련 사이트 및 관련  
서적 알아보기 버튼을 클릭하시면

00:20:30.336 --> 00:20:32.305  
다양한 정보를 확인하실  
수 있습니다.

00:20:33.344 --> 00:20:34.624  
꼭 클릭해 보세요.

00:20:40.297 --> 00:20:42.687  
먼저 건강 밥상의 조건을  
정리해 보겠습니다.

00:20:56.943 --> 00:21:01.293  
이번에는 우리 가족을 위한 건강 밥상  
개선책 8가지를 알려드리겠습니다.

00:22:02.538 --> 00:22:06.636  
인스턴트 식품이나 패스트푸드는  
금물이며 단 음식도 좋지 않습니다.

00:22:07.813 --> 00:22:11.088  
이 8가지 개선책을 지키면 건강한  
밥상을 차릴 수 있을 것입니다.

00:22:12.831 --> 00:22:15.994  
프린트하기 버튼을 클릭하시면  
프린트하실 수 있습니다.