

뇌졸중 예방하는 건강한 식습관은 어떤 것이 있을까요?



weknew

x



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

하루 세끼, 규칙적으로



아침



점심



저녁

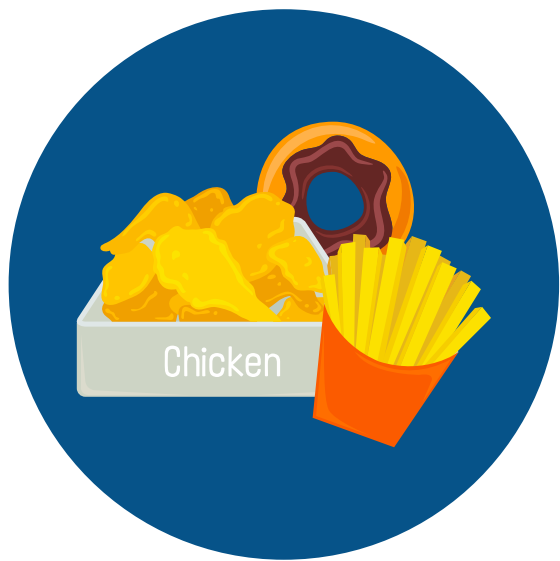
매 끼니 탄수화물, 단백질, 지방과 비타민, 무기질을
섭취하여 균형적인 식사를 합니다.

과식, 폭식은 금물!

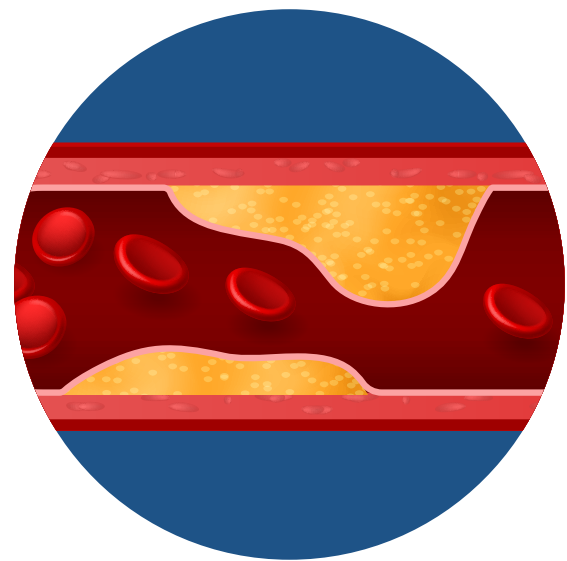


과식과 폭식은 체중 증가뿐 아니라 고지혈증과 당뇨병이 있는 경우 **혈당 상승을 유발할 수 있습니다.**

“고열량의 간식과 야식도 피해 주세요.”



고열량 간식, 야식



체중, 콜레스테롤 증가 ↑

열량이 높은 간식과 야식은
체중 및 콜레스테롤 증가의 원인이
될 수 있으므로 제한합니다.

식사는 천천히

20분 이상 천천히

식사는 20분 이상 천천히 합니다.

5~10분 내로 빨리 섭취하면 과식 및 폭식을
일으킬 수 있습니다.

함께 노력해보아요.

건강한 식습관을 통해 뇌졸중 발생을
예방하는 노력이 필요합니다.
뇌졸중 예방을 위해 대한뇌졸중학회가
여러분과 함께합니다.



weknew

x



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

국민이 **건강한 삶**을
찾게 되는 그날까지
안전한 의학정보

weknew

X



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

이 콘텐츠는 위뉴와 [대한뇌졸중학회]가 함께 제작하였습니다.