한국인 바로 알기

우리가 사랑하는 김치는 어떻게 시작되었을까?

우리의 식생활은 다양하고 풍요로우나 생활습관 차이로 인해 성인병 환자가 늘어나고 있다. 또 환자 수도 많아 대사증후군이라는 용어가 이제는 우리 귀에 익숙하게 들리는 것이 사실이다. 이러한 대사이상의 원인은 여러 가지가 있지만 서구화된 식생활 습관이 가장 큰 원인이라고 할 수 있다. 특히 동물성 지방의 과잉 섭취는 혈관 내 콜레스테롤 축적을 유발하여 동맥경화를 일으키는 주범이다.

대사 질환 예방

채식 위주의 식사를 권장하다