

건강한 식단 짜기

알맞은 크기의 알맞은 그릇부터 선택 해보세요. 성인은 지름 약 23cm, 어린이는 지름 약 18cm의 식기가 좋습니다.

1/4은 저지방 단백질로 담으세요.

1/2은 과일과 야채로 담으세요.

1/4은 통곡물이나 탄수화물로 담으세요.

더 많은 과일과 야채를 섭취하세요.



과일과 야채는 비타민과 미네랄, 섬유질의 훌륭한 공급원입니다. 건강한 식단에는 매일 과일과 야채를 먹는 것이 포함됩니다.

추천 식품

- 시금치, 당근, 버섯, 양파, 파, 녹색 잎 채소, 애호박, 해조류, 콩나물, 피망, 양배추, 멜론, 오렌지 또는 상추 같은 다양한 색깔의 과일과 야채
- 신선한 냉동 또는 통조림 식품: 시럽 대신 천연 과즙을 함유하고 있는 과일 통조림을 찾아보세요. 소금이 첨가되어있지 않거나, 적게 들어있는 야채 통조림을 선택하세요.
- 주스 대신 과일 : 과일이 주스보다 섬유질이 더 많아 포만감을 느끼는 데 좋습니다.
- 염장 야채(김치 등)의 비율을 줄이세요.
- 디저트로 과일을 드세요. 설탕이 든 디저트를 먹는 횟수를 줄이세요.
- 수프, 스튜, 소스에 야채를 넣으세요.
- 시리얼, 요거트 또는 샐러드에 과일을 넣으세요.



저지방 단백질을 섭취하세요.



단백질은 영양소를 공급하고 포만감을 유지하게 해줍니다. 저지방 단백질은 심장과 체중 관리에 더 좋습니다. 또한, 저지방 단백질은 심장병 위험과 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 높이는 포화지방산을 적게 함유하고 있습니다.

추천 식품

- 콩, 렌틸, 무염 견과류 및 두부 같은 콩 종류의 식물성 단백질. 콩 통조림: 소금이 첨가 되어있지 않거나 적게 들어있는 식품을 찾아보시고 드시기 전에 물에 헹궈서 과도한 염분을 제거하세요.
- 계란.
- 생선 또는 조개류.
- 껍질을 제거한 닭 또는 터키 가슴살, 저지방 돼지고기.



건강한 요리 팁

- 건강한 오일 사용: 버터 대신 캐놀라유, 콩기름, 땅콩 기름 또는 올리브 오일을 선택하세요.
- 음식을 튀기는 대신 볶거나, 굽거나, 찌서 요리하세요.
- 소금 줄이기: 저염 간장, 고추, 후추, 마늘, 양파, 생강, 부추, 파로 양념하세요.

통곡물을 선택하세요.



통곡물의 식이 섬유는 포만감을 더 오래 느끼게 해주고 심장 질환의 위험을 낮춰줍니다. 통곡물은 성분 목록의 첫 성분 표시에 “통” 이라는 단어가 표시되어야 합니다.

추천 식품

- 현미.
- 통곡물 소바 또는 메밀국수와 같은 100% 통곡물 면.
- 빵 한 쪽당 최소 2그램의 식이 섬유소가 함유된 100% 통곡물 빵.
- 통곡물 시리얼.
- オート밀: 신선한 과일을 곁들인 무가당オート밀.
- 흰 밀가루 대신 통밀가루.



NYC
Health

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY