

## 잘 먹으면 몸도 마음도 건강해집니다. 영양이 풍부한 식품 안내

이상적으로 식단은 단백질, 섬유질, 탄수화물, 비타민, 미네랄, 건강한 지방, 수분이 균형 있게 포함되어야 합니다. 이러한 영양소는 기분 조절, 명확한 사고력 유지, 에너지 증진, 근력 강화, 면역력 향상, 전반적인 활력 증진에 도움을 줍니다.

### 영양소마다 하는 일이 다릅니다

- **단백질**은 뇌에서 생각, 기분, 감정을 조절하는 화학물질(신경전달물질)을 만드는 데 도움을 줍니다.
- **오메가-3 지방**은 연어 같이 지방이 풍부한 생선에 들어 있으며, 뇌의 구조와 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. 아보카도, 견과류, 씨앗류에 들어 있는 건강한 지방도 몸에 좋습니다.
- **탄수화물**은 포도당(당의 일종)으로 전환되어 혈액을 통해 뇌와 주요 장기에 에너지를 공급합니다.
- **나트륨**은 근육의 수축과 이완, 신경 기능, 체액 균형 유지에 관여합니다.
- **식이섬유**는 원활한 배변 활동을 도와 소화를 촉진하며, 요거트, 사우어크라우트, 템페, 김치 같은 프로바이오틱스 식품은 다른 방식으로 장 건강을 지원합니다.
- **수분**은 뇌, 근육 및 기타 장기가 최상의 상태로 기능할 수 있도록 몸에 충분한 수분을 공급합니다.

이처럼 영양이 풍부하고 다양한 식단은 신체 기능과 전반적인 건강에 도움이 됩니다. 각 영양소의 적정 섭취량은 개인의 건강 상태, 생활 방식, 병력에 따라 달라집니다.



## 더 건강하게 먹는 간단한 방법

세 가지 간단한 원칙만 지켜도 더 건강하게 먹을 수 있습니다.

충분한 섭취:	적당한 섭취:	줄여서 섭취:
<ul style="list-style-type: none"> <li>채소와 과일</li> <li>통곡물(빵, 현미, 퀴노아)</li> <li>콩류(렌틸콩, 병아리콩, 대두, 강낭콩, 검은콩, 핀토콩)</li> <li>생선과 해산물</li> <li>지방이 풍부한 생선(연어, 고등어, 정어리), 아보카도, 견과류, 씨앗류, 올리브유에 들어 있는 불포화 지방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>붉은 고기(소고기, 돼지고기, 양고기, 염소고기, 사슴고기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정제당(사탕수수, 사탕무, 코코넛, 야자, 옥수수에서 추출한 당)</li> <li>포화지방, 소금, 설탕 함량이 높은 가공식품 — 즉석 수프, 델리 미트, 소시지, 과자, 시리얼 등</li> </ul>

신선, 냉동, 건조, 통조림 재료 모두 사용할 수 있습니다. 다만 최소한으로 가공되고 첨가물이나 방부제가 적은 제품을 선택하세요.

## 더 건강한 레시피 가이드

맛있는 요리에 영양까지 더하고 싶으신가요? 아래 표를 참고하여 레시피를 조금씩 바꿔 보세요.

레시피에 이 재료가 있다면:	이것으로 대체하세요.
마른 빵가루	귀리, 아마씨 또는 아몬드 가루
베이킹용 버터, 마가린 또는 쇼트닝	사과 소스, 으갠 바나나, 또는 자두나·호박·콜리플라워·주키니·아보카도로 만든 퓨레, 견과류 버터
눌어붙음 방지용 버터, 마가린, 쇼트닝 또는 오일	들러붙지 않는 조리용 스프레이 또는 올리브유·아보카도유 등 불포화유
통조림 육류, 생선, 채소, 수프	저염 또는 나트륨 감소 제품
크림	무지방 하프앤하프 또는 무가당 연유, 또는 레시피 분량의 절반에 해당하는 저지방 플레인 요거트나 무염 코티지 치즈, 코코넛 밀크
일반 크림치즈	무지방 또는 저지방 크림치즈, 뇌샤텔 치즈, 코티지 치즈 또는 두부 퓨레
사워크림	무지방 요거트
달걀	달걀 1개당 흰자 2개 또는 달걀 대체품 ¼컵
베이킹용 중력분(박력분)	밀가루 절반을 통밀가루로 대체하거나, 아몬드 또는·바나나·병아리콩·코코넛·대마씨·수수·귀리·퀴노아·호밀 가루 사용
간 소고기 또는 돼지고기	특히 기름기가 적거나 저지방인 간 소고기 또는 돼지고기, 또는 간 가금류·육류 또는 생선, 또는 으갠 단단한 두부나 템페
마요네즈	저칼로리 또는 저지방 마요네즈, 그릭 요거트, 아보카도 또는 후무스
수프, 스투, 캐서롤, 원팬 요리에 들어가는 고기	채소, 콩류, 두부, 템페
무가당 연유	무지방 연유
일반 우유	저지방 또는 무지방 우유
일반 파스타 또는 면	통밀 또는 콩류 기반 파스타 또는 면
흰 쌀	현미, 불거 밀, 보리, 퀴노아, 수수, 기장, 테프, 흑미, 적미 또는 콜리플라워 라이스

작은 변화들이 시간이 갈수록 큰 변화를 이루어냅니다. 레시피 아이디어가 필요하면 온라인에서 영양사가 인정한 요리법을 찾아보거나 본인의 의료 제공자에게 도움을 구하세요.

