

10가지 도움말

영양 교육
시리즈

나의 식단 선택

우수한 식단을 위한 10 가지 도움말



건강한 생활을 위한 식품 선택은 이 10가지 조언을 실천하는 것만큼 간단할 수 있습니다. 이 목록의 내용을 실천해서 칼로리의 균형을 유지하고, 더 자주 섭취해야 하는 음식을 선택하고, 덜 섭취해야 하는 음식을 줄이십시오.

1 칼로리 균형을 맞추십시오

체중 관리를 위한 첫 단계로 하루에 본인에게 필요한 칼로리의 양을 확인하십시오. www.ChooseMyPlate.gov에서 본인의 적정 칼로리 섭취 수준을 확인할 수 있습니다. 신체적 활동도 열량의 균형을 맞추는데 도움이 됩니다.

2 음식을 즐기되 적게 드십시오

음식을 천천히 즐기면서 드십시오. 음식을 너무 빨리 섭취하거나 다른 일을 하면서 음식을 섭취하면 너무 많은 칼로리를 섭취할 수 있습니다. 식사 전후 및 식사 중에 허기와 포만감에 주의를 기울이십시오. 허기와 포만감으로 식사해야 할 때와 충분히 먹었을 때를 판단하십시오..



3 너무 많은 양을 드시지 마십시오

작은 접시, 그릇, 잔을 사용하십시오. 드시기 전에 양을 나누십시오. 외식하는 경우에는 적은 양을 선택하거나, 음식을 서로 나누어서 먹거나, 음식의 일부를 집으로 가져가십시오.

4 자주 먹어야 할 음식

채소, 과일, 정백하지 않은 곡물, 무지방 우유 또는 지방 1% 우유 및 유제품을 더 많이 드십시오. 이런 음식들에는 칼슘, 칼슘, 비타민 D, 섬유질을 비롯한 건강에 필요한 영양소가 들어 있습니다. 식사와 간식을 이런 식품들을 위주로 준비하십시오.



5 식단의 반을 과일과 채소로 채우십시오

토마토, 고구마, 브로콜리와 같은 붉은색, 오렌지색 및 진한 녹색 채소를 다른 채소들과 함께 섭취하십시오. 과일을 주식, 반찬 또는 후식으로 드십시오.

6 무지방 우유 또는 저지방(1%) 우유로 바꾸십시오

이들 우유에는 지방분을 빼지 않은 전유와 같은 양의 칼슘과 다른 필수 영양소가 들어 있지만 칼로리가 더 적으며 포화 지방도 적습니다.



7 곡물의 반을 전곡으로 섭취하십시오

정백하지 않은 전곡을 섭취하려면, 흰 빵 대신 통밀 빵을 드시거나 흰 쌀밥 대신 현미밥으로 바꾸는 등 정제된 곡물 제품 대신 정백하지 않은 곡물 제품으로 바꾸십시오.

8 덜 먹어야 할 음식

고지방, 설탕, 소금이 많이 첨가된 음식 섭취를 줄이십시오. 이런 음식에는 케이크, 과자, 아이스크림, 사탕, 가당음료, 피자 및 갈비, 소시지, 베이컨, 핫도그 등과 같이 지방질이 많은 육류가 포함됩니다. 이런 음식들은 가끔 드시되 매일 드시지는 마십시오.

9 음식에 포함된 나트륨 함량을 비교하십시오

영양 성분표를 확인해서 나트륨 함량이 낮은 수프, 빵, 냉동 식품 등을 선택하십시오. 통조림 식품은 “저나트륨”, “나트륨 함량 줄임”, 또는 “소금 무첨가” 라벨이 붙은 제품을 선택하십시오.



10 설탕이 들어간 음료수 대신 물을 드십시오

물 또는 무가당 음료를 드셔서 칼로리를 줄이십시오. 탄산음료, 에너지 음료, 이온 음료는 미국 식단에서 설탕 및 칼로리 함량을 높이는 주요 원인입니다.