

MyPlate 선택

건강한 음식 선택을 위한 10가지 조언



건강한 생활방식으로 이끌어주는 좋은 음식을 간편하게 선택할 수 있도록 10가지 조언을 제공해 드립니다. 다음 설명에 따라 칼로리 균형을 맞추고, 권장하는 음식은 더 많이 섭취하고, 권장하지 않는 음식은 적게 섭취하세요.

1 균형잡힌 칼로리 섭취

체중 조절의 첫 번째 단계는 자신에게 필요한 하루 권장 칼로리를 확인하는 것입니다.

www.ChooseMyPlate.gov를 방문하여 나에게 필요한 하루 권장 칼로리를 확인하세요. 활발한 신체 활동 역시 칼로리를 균형있게 유지하는데 도움이 됩니다.

2 소량의 음식을 즐겁게 섭취하기

음식은 천천히 충분한 시간을 갖고 즐기면서 섭취해야 합니다. 음식을 급하게 먹거나 다른 생각을 하면서 먹으면 너무 많은 양의 칼로리를 섭취하게 됩니다. 식사 전과 후, 그리고 식사 중에 배고픔과 포만감의 기미를 알아채는데 초점을 맞추세요. 이를 통해 음식을 먹을 때와 그만 먹어야 할 때를 잘 파악하세요.



3 크기가 큰 것은 NO!

작은 접시와 그릇, 컵을 사용하세요. 먹기 전에 음식을 덜어내세요. 외식을 할 때에는 분량이 작은 메뉴를 선택하고, 음식을 나눠서 먹거나 조금만 먹고 남은 음식은 집으로 싸서 가져가세요.

4 많이 섭취해야 할 음식

채소, 과일, 통곡물, 무지방이나 저지방 우유 및 유제품을 많이 섭취하세요. 이러한 음식에는 칼슘, 칼슘, 비타민 D, 식이섬유 등 건강을 위해 필요한 영양소가 풍부하게 들어 있습니다. 식사와 간식으로 이런 음식들을 기본적으로 섭취하세요.



5 식사의 절반은 과일과 채소로 섭취

식사로 토마토, 고구마, 브로콜리 등 붉은색, 주황색, 짙은 녹색 채소와 다른 채소를 함께 섭취하세요. 기본 식사나 반찬의 일부 또는 디저트로 과일을 곁들이세요.

6 무지방이나 저지방 우유로 바꾸기

무지방이나 저지방 우유에는 일반 우유와 동일한 칼슘과 기타 필수 영양소가 함유되어 있지만 칼로리와 포화지방은 적습니다.



7 곡물류의 절반은 통곡물로 섭취

통곡물을 더 많이 섭취하기 위해 흰 밀가루로 만든 빵 대신 통밀빵을, 백미 대신 현미를 섭취하는 등 정제된 식품 대신 통곡물 식품을 섭취하세요.

8 적게 섭취해야 할 음식

지방, 설탕, 소금 함량이 높은 음식을 줄이세요. 케이크, 쿠키, 아이스크림, 사탕, 음료수, 피자 및 갈비, 소시지, 베이컨, 핫도그와 같은 지방이 많은 육류 등이 이러한 음식에 해당됩니다. 이러한 음식은 가끔 먹는 것은 괜찮으나 매일 음식으로 섭취하는 것은 건강에 좋지 않습니다.

9 식품의 나트륨 함량 비교

영양 성분 분석표를 참고하여 스프, 빵, 냉동 식품과 같은 경우 나트륨 함량이 낮은 음식을 선택하세요. 통조림 식품은 “나트륨 함량 적음,” “나트륨 저감,” 또는 “나트륨 무첨가” 라벨이 붙은 제품을 선택하세요.



10 음료수 대신 물을 섭취

물 또는 당류가 첨가되지 않은 음료수를 섭취하여 칼로리를 줄이세요. 탄산음료, 에너지 음료, 스포츠 음료는 미국 식이요법 음식 중에서 당분이 첨가되고 칼로리가 높은 대표 식품군에 속합니다.