

집콕시대, 상황별 건강 식생활 실천 가이드

맛·영양은 더하고, 나트륨·당류는 줄이고



식재료를 준비할 때



01 온라인으로 식품 구매 시, 표시정보를 확인합니다.

- 식품이 포장이나 원페이지에 표시된 영양정보 및 유통기한을 확인합니다.
- 마트에서는, 냉장이 필요 없는 식물·과채류·냉장이 필요한 가공식품·육류·어패류 순으로 구입합니다. 집어선 반대의 순서로 냉장고에 넣습니다.
- 온라인 주문·배송 식품은 바로 내용을 확인 및 직접하게 보관하고, 빠른 시일 내에 섭취합니다.

02 식재료는 재료 특성에 맞게 적절한 방법으로 보관합니다.

- 채소는 물기를 제거하여 냉장 보관하고, 마늘·생강·파는 다지거나 잘라서 냉동 보관합니다.
- 두부는 소금을 약간 첨가한 물에 담가 밀폐용기에 넣어 냉장 보관하거나(3일), 냉동 보관합니다.
- 고구마, 감자, 바나나, 토마토, 양파·마늘(검질세)은 실온 보관이 좋습니다.

03 단백질 식품은 냉장·냉동 보관기간을 확인합니다.

- (냉장, 4°C) 소고기(3~5일), 돼지고기(2일), 닭고기(1~2일),
 달걀(산란일(검제기에 표기)로부터 40~45일)
 (냉동, -12~-18°C) 소고기(3개월), 돼지고기(15일~1개월), 닭고기(6개월)

음식을 조리할 때



01 식재료 고유의 맛과 향을 이용하여 음식 맛을 냅니다.

- (단맛) 설탕, 올리고당, 물엿 대신 알파즙, 사과즙, 배즙을 사용합니다.
- (짠맛) 소금, 상추 대신 상큼한 맛을 위해 레몬즙, 식초 등을, 고소한 맛을 위해 깨소금, 들깨가루, 땅콩 등을, 감칠맛을 위해 크고 마시마 멸치, 새우가루 등을 사용합니다.
- (매운맛) 고추장 대신 고춧가루, 겨자, 강황, 고추냉이, 마늘 등을 사용합니다.
- 고춧 맛을 낼 때, 나트륨 배출을 돕는 칼륨이 풍부한 시금치, 배추, 버섯과 해조류 등을 사용합니다.

02 가정간편식(HMR) 등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.

- 국물이 포함된 가정간편식을 조리할 때는 채소는 더 넣고, 양념 및 스프는 적당량 조절합니다.
- 전자레인지 사용하는 경우 식품에 표시된 조리방법과 주의사항을 확인하고, 조리조건(출력세기, 시간)을 지켜 조리합니다.

03 조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다.

- 햄, 소시지를 끓는 물에 3~5분 데치면 10~20%의 나트륨이 감소됩니다.

04 조리 시, 천연 식재료를 사용하여 나트륨과 당을 줄입니다.

- 당류 함량(2큰술, 30g당) : 토마토케첩(6g) > 토마토 페이스트(4g) > 토마토(1g)
- 나트륨 함량(2큰술, 30g당) : 토마토케첩(319mg) > 토마토 페이스트(34mg) > 토마토(1mg)



음식을 먹을 때 1



01 배달 주문 시 양념은 따로 요청 합니다.

- 나트륨 함량(1큰술, 15g당) : 찌장소스(181mg), 초고추장(291mg), 칠리소스(180mg)

02 국물은 별도의 그릇에 담아 건더기 위주로 먹습니다.

- 라면 국물 1컵(200ml) 줄이면 나트륨 780mg 감소

03 양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은 절반만 먹습니다.

- 나트륨 함량 : 소금 1작은술(5g당, 2,000mg), 새우젓 2큰술(30g당, 1,860mg)
- 쌈장 2큰술(30g) → 1큰술(15g) 줄이면 나트륨 393mg 감소

04 샐러드는 소스나 드레싱보다는 과일류이나 요거트를 곁들입니다.

- 나트륨 함량(2큰술, 30g당) : 이탈리아드레싱(144mg) > 플러인요거트(*4mg)



음식을 먹을 때 2



01 밥과 반찬은 균형된 식사를 위해 골고루 먹습니다.

- 곡류(메일, 2~4회) / 고기, 생선, 달걀, 콩류(메일, 3~4회) / 채소류(메끼 2가지 이상) / 과일류(메일 1~2종류, 3~4조각) / 우유, 유제품(메일, 1~2잔)
- 국, 탕, 찌개류 등 죽석조리식품은, 열량, 단백질 보충할 수 있는 밥 반찬과 함께 섭취합니다.

02 식사는 천천히 씹어 먹으며, 최소 15분 이상 즐겁게 먹습니다.

- 입안에서의 충분한 저작활동은 포만감을 주고 소화흡수력을 높입니다.

03 간식은 우유와 생과일, 채소 등을 적정량 먹습니다.

- 우유는 1~2컵, 과일과 채소는 500g 정도의 섭취를 권장합니다.



음료 등을 마실 때



01 음료 대신 물을 충분히 마십니다.

- 탄산음료 1병(500ml) → 1/2병 줄이면 당류 27g(108kcal) 감소

02 커피와 차를 마실 때는 설탕, 시럽을 빼고 마십니다.

- 믹스커피 2잔(12g) → 1잔(6g) 줄이면 당류 8g 감소
- 커피모카 1잔(203kcal, 당류 19g) → 이미리키노 1잔(5kcal, 당류 0g)으로 대신하면 당류 19g, 열량 193kcal 감소
- 시럽 1번(10ml) = 각설탕 2개 = 당류 6g(24kcal)