



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



더 나은 식사 방법

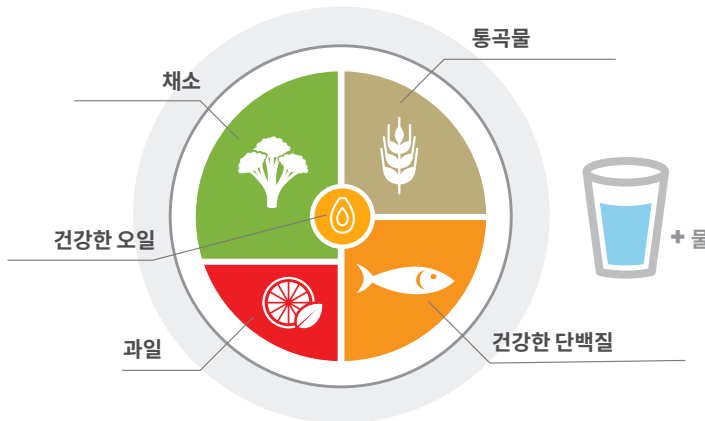


건강한 식사 패턴 만들기

심장과 뇌가 최상의 상태로 작동하도록 하루 종일 균형잡힌 식사를 하십시오. "특별한 음식"은 걱정하지 마십시오. 여러 가지 건강한 음식이 최고입니다.



건강
플레이트



즐기세요

채소, 과일, 통곡물, 콩, 레귤, 견과류, 식물성 단백질(콩, 렌틸, 견과류 등), 기름기 없는 동물성 단백질(껍질 벗긴 가금류, 생선, 해산물, 저지방 유제품). 하루 종일 물을 많이 마시세요. 무가당 차와 커피를 마셔도 됩니다.

제한하세요

가당 음료 및 알코올. 짠 음식, 기름진 음식, 가공육의 섭취를 줄입니다. 버터, 일반 우유, 전지 요거트, 치즈 등과 같은 식품을 제한합니다. 가금류는 조리 전 껍질을 벗기십시오. 코코넛 오일이나 팜유 같은 오일 대신 올리브 오일, 카놀라 오일, 아보카도 오일 등 식물성 오일을 사용하십시오.

피하세요

트랜스 지방. 트랜스 지방은 일부 시판 제과류와 튀긴 음식에 들어 있습니다.



영양 성분표 확인

영양 정보	
용기당 8인분 1회 제공량 2/3컵(55g)	
1회 제공량 칼로리	230
일일 권장량 %*	
총 지방 8g	10%
포화 지방 1g	5%
트랜스 지방 0g	

식품의 영양 성분표를 이해하면 보다 건강한 선택을 하는데 도움이 됩니다.

둘 이상의 선택지가 있다면 영양 정보를 비교해 보십시오. 나트륨, 나쁜 지방(포화 지방 및 트랜스 지방), 첨가당이 적은 음식이 건강에 더 좋습니다.



성공을 위한 요령



섭취량 확인하기

식사와 간식에 다양한 식품군을 건강한 양만큼 포함시켜보세요.



집에서 요리하기

집밥이 외식보다 더 영양가가 높습니다. 과일과 채소는 신선, 냉동, 통조림을 막론하고 모두 좋은 선택입니다. 통조림이나 냉동인 경우 설탕이나 소금이 첨가되지 않았는지 확인하십시오. 건강한 식사를 준비하는 방법은 heart.org/eatsmart(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



HEART-CHECK 찾기

Heart-Check 마크는 건강한 식습관을 만들 수 있는 음식을 찾는 데 도움이 됩니다.



동기 부여가 필요하신가요?

American Heart Association는 heart.org/recipes(영어 웹사이트)에 다양한 레시피를 소개하고 있습니다.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.