Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

# 식습관으로 건강 개선

이 정보는 건강한 음식과 운동을 선택하는 방법을 설명합니다.

우리가 먹는 음식과 선택하는 생활 방식은 우리의 건강에 중요한 역할을 합니다. 건강한 식이 습관은 다음과 같은 이점을 가져다 줍니다.

- 고혈압, 당뇨병, 심장병, 일부 암과 같은 만성 질환에 걸릴 위험을 낮춥니다.
- 고혈압, 고혈당, 고콜레스테롤과 같은 의학적 상태의 증상을 조절합니다.

이 자료에서는 체중 조절, 섭취량 조절, 식품 라벨 이해, 신체 활동 증가, 건강한 음식 선택 등 전반적인 건강을 개선하기 위한 6단계를 간략히 설명합니다. 간강한 생활 방식에 대한 자주 묻는 질문들에도 답변해 드릴 것입니다. 이 자료 끝 부분에서는 건강한 식사에 포함시켜 시도해 보실만한 세 가지 샘플 메뉴를 추천해 드립니다.

치료 중 식품 선택에 관한 자세한 정보가 필요하면 간호사에게 *암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) 자료를 요청하십시오.

## 1단계: 건강한 체중 달성 및 유지

식단과 운동은 체중을 늘리거나 줄이는 데 도움이 됩니다. 신체에 필요한

것보다 많은 열량을 섭취하면 체중이 늘어납니다. 신체에 필요한 것보다 적은 열량을 섭취하면 체중이 감소합니다.

과체중인 경우 건강한 몸무게에 도달하기 위해서는 신체에 필요한 것보다 더 적은 열량을 섭취하거나, 신체 활동을 늘리거나, 두 가지 모두가 필요합니다. 건강한 몸무게를 유지하면 여러 가지 만성 질환 위험을 줄일 수 있을 뿐 아니라 수많은 건강상의 이점이 있습니다. 비만은 다음과 같은 위험을 증가시킬 수 있습니다.

- 대장암, 유방암, 전립선암, 식도암
- 심장 질환
- 당뇨병
- 고혈압
- 수면 무호흡증
- 천식, 관절염, 담낭 질환 등 기타 만성 질환

저체중이신 분은 안전하게 체중을 늘리는 방법을 의료진과 상의하십시오.

### 체질량지수(BMI) 확인

BMI는 키와 체중을 기준으로 체내 지방의 양을 측정한 값입니다. 건강한 체중인지 여부를 확인하는 데 도움이 됩니다. 성인의 건강한 BMI는 18.5에서 24.9 사이입니다.

| BMI | 체중 범주 |
| --- | --- |
| 18.4 이하 | 저체중 |
| 18.5~24.9 | 정상 |
| 25~29.9 | 과체중 |

| | |
|---|---|
| 30 이상 | 비만 |

BMI는 웹 사이트 www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm 에 있는 도구를 사용하여 계산할 수 있습니다. 아래 BMI 표에서 BMI를 찾을 수도 있습니다. 표를 사용하는 방법은 다음과 같습니다.

1. 왼쪽 열에서 신장을 찾습니다.
2. 신장을 찾았으면 같은 줄에서 체중을 찾습니다.
3. 체중을 찾았으면 열 맨 위에서 해당하는 BMI를 확인합니다. 이것이 본인의 BMI입니다.

**BMI Table**

| | Normal | | | | | | Overweight | | | | | Obese | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BMI | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 35 | 40 |
| Height (feet and inches) | Body Weight (pounds) | | | | | | | | | | | | | |
| 4' 10" | 91 | 96 | 100 | 105 | 110 | 115 | 119 | 124 | 129 | 134 | 138 | 143 | 167 | 191 |
| 4' 11" | 94 | 99 | 104 | 109 | 114 | 119 | 124 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 173 | 198 |
| 5' 0" | 97 | 102 | 107 | 112 | 118 | 123 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 152 | 179 | 204 |
| 5' 1" | 100 | 106 | 111 | 116 | 122 | 127 | 132 | 137 | 143 | 148 | 153 | 158 | 185 | 211 |
| 5' 2" | 104 | 109 | 115 | 120 | 126 | 131 | 136 | 142 | 147 | 153 | 158 | 164 | 191 | 218 |
| 5' 3" | 107 | 112 | 118 | 124 | 130 | 135 | 141 | 146 | 152 | 158 | 163 | 169 | 197 | 225 |
| 5' 4" | 110 | 116 | 122 | 128 | 134 | 140 | 145 | 151 | 157 | 163 | 169 | 175 | 204 | 232 |
| 5' 5" | 114 | 120 | 126 | 132 | 138 | 144 | 150 | 156 | 162 | 168 | 174 | 180 | 210 | 240 |
| 5' 6" | 118 | 124 | 130 | 136 | 142 | 148 | 155 | 161 | 167 | 173 | 179 | 186 | 216 | 247 |
| 5' 7" | 121 | 127 | 134 | 140 | 146 | 153 | 159 | 166 | 172 | 178 | 185 | 191 | 223 | 255 |
| 5' 8" | 125 | 131 | 138 | 144 | 151 | 158 | 164 | 171 | 177 | 184 | 190 | 197 | 230 | 262 |
| 5' 9" | 128 | 135 | 142 | 149 | 155 | 162 | 169 | 176 | 182 | 189 | 196 | 203 | 236 | 270 |
| 5' 10" | 132 | 139 | 146 | 153 | 160 | 167 | 174 | 181 | 188 | 195 | 202 | 209 | 243 | 278 |
| 5' 11" | 136 | 143 | 150 | 157 | 165 | 172 | 179 | 186 | 193 | 200 | 208 | 215 | 250 | 286 |
| 6' 0" | 140 | 147 | 154 | 162 | 169 | 177 | 184 | 191 | 199 | 206 | 213 | 221 | 258 | 294 |
| 6' 1" | 144 | 151 | 159 | 166 | 174 | 182 | 189 | 197 | 204 | 212 | 219 | 227 | 265 | 302 |
| 6' 2" | 148 | 155 | 163 | 171 | 179 | 186 | 194 | 202 | 210 | 218 | 225 | 233 | 272 | 311 |
| 6' 3" | 152 | 160 | 168 | 176 | 184 | 192 | 200 | 208 | 216 | 224 | 232 | 240 | 279 | 319 |
| 6' 4" | 156 | 164 | 172 | 180 | 189 | 197 | 205 | 213 | 221 | 230 | 238 | 246 | 287 | 328 |

예를 들어, 키가 165 cm이고 체중이 76 kg일 때 BMI는 28입니다. 이는 과체중으로 간주됨을 의미합니다. 목표는 BMI를 정상 범위에 속하게 하는 것입니다.

BMI가 25보다 크면 내 키의 건강한 BMI에 해당하는 체중을 찾습니다. 이것이 목표 체중이 됩니다.

### 요구 열량

요구 열량은 신체가 요구하는 열량입니다. 필요 열량을 결정하는 요인은 다음과 같습니다.

- 연령
- 근육 질량(인체의 근육 양)
- 운동량 및 유형
- 전반적인 건강 상태

건강한 성인 여성은 대개 하루 1600~2200칼로리가 필요합니다. 건강한 성인 남성은 대개 하루 2200~2800칼로리가 필요합니다. 대체로 나이가 많거나 덜 활동적이면 요구 열량이 낮아집니다. 근육량이 많거나 매우 활동적이면 요구 열량이 높아집니다.

체중을 줄이려면 열량을 덜 섭취하고 활동을 늘려보십시오.

## 2단계: 섭취량 조절

어떤 음식이든 너무 많은 열량을 섭취하면 체중이 증가합니다. 체중 증가를 피하려면 섭취량(제공량)을 조절하는 것이 중요합니다.

다음 표는 1회 제공량에 해당하는 음식량입니다.

### 빵, 시리얼, 밥, 파스타

| 음식 | 1회 제공량 |
| --- | --- |
| 빵 | 1조각 |

| | |
|---|---|
| 시리얼(뜨거운 것) | ½컵 |
| 시리얼(차가운 것) | 28 g(시리얼에 따라 ½~1컵) |
| 파스타 | ½컵 |
| 밥 | ½컵 |

## 채소

| 음식 | 1회 제공량 |
|---|---|
| 잘게 썬 채소(익힌 것이나 날 것) | ½컵 |
| 야채 주스 | ¼컵 |
| 엽채소(날 것) | 1컵 |

## 과일

| 음식 | 1회 제공량 |
|---|---|
| 잘게 썬 것, 조리한 것, 무가당 통조림 과일 | ½컵 |
| 말린 과일 | ¼컵 |
| 과일 주스 | ¾컵 |
| 통과일, 중간 크기, 생 것 | 1조각 |

## 우유, 요거트, 치즈

| 음식 | 1회 제공량 |
|---|---|
| 우유 또는 요거트 | 1컵 |
| 천연 치즈(모짜렐라, 스위스, 문스터, 체다, 프로볼로네, 고다) | 42 g |
| 가공 또는 포장 치즈(아메리칸, 대부분의 치즈 스프레드) | 57 g |

## 정육, 가금육, 생선, 콩, 달걀, 견과류

| 음식 | 1회 제공량 |
| --- | --- |
| 익힌 콩 | ½컵 |
| 익힌 육류, 가금육 또는 생선 | 85 g |
| 달걀 | 1 |
| 견과류 | ⅓컵 |
| 땅콩버터 | 2큰술 |

다음 예시를 사용해 섭취량을 결정할 수도 있습니다.

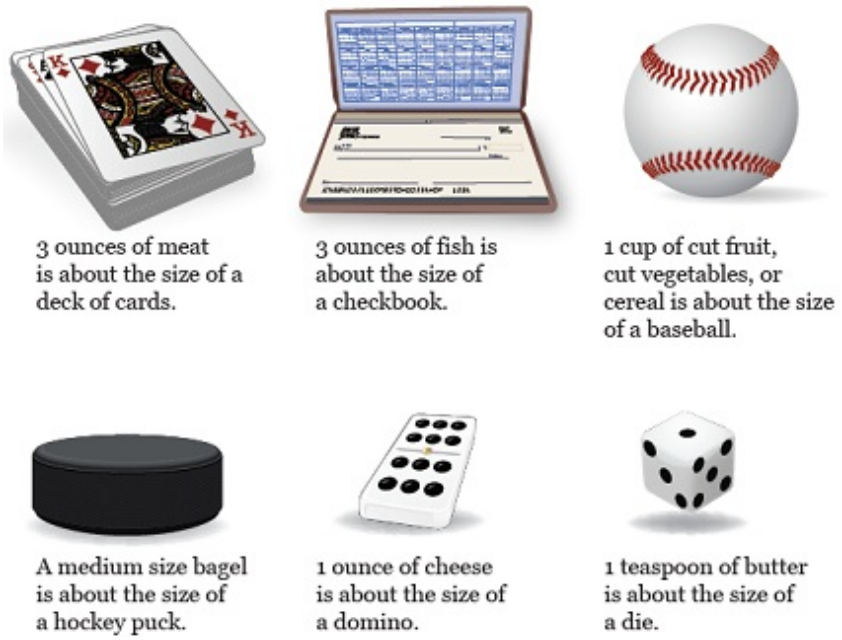



그림 1. 예시 섭취량

# 3단계: 건강한 음식 선택하기

## 지방, 기름, 콜레스테롤

### “좋은” 콜레스테롤 대 “나쁜” 콜레스테롤

콜레스테롤은 지방과 비슷한 물질입니다. 육류, 달걀, 유제품과 같은 동물성 음식에만 있습니다. 포장된 형태로 혈액을 떠다니는 콜레스테롤을 지질단백질이라 합니다. 지질단백질에는 “좋은” 것과 “나쁜” 것 두 가지가 있습니다.

- 저밀도 지질단백질(LDL)은 “나쁜” 콜레스테롤입니다. 동맥(혈관)을 막고 심장 질환을 초래할 수 있습니다.
- 고밀도 지질단백질(LDL)은 “좋은” 콜레스테롤입니다. 이 콜레스테롤은 체내 콜레스테롤을 제거합니다.

### 지방 및 기름

모든 유형의 지방은 동일한 열량값을 가지지만, 일부 지방은 다른 지방에 비해 더 건강합니다. 식단 중 총 지방의 양을 줄이십시오.

### 포화지방

포화지방이 지나치게 많은 음식을 섭취하면 총 콜레스테롤 및 LDL 수치가 올라갈 수 있습니다. 포화지방 섭취량을 제한하면 심장 건강을 유지하고 체중 유지가 좀 더 쉬워집니다.

포화지방은 다음과 같은 음식에 있습니다.

- 소고기, 돼지고기, 송아지고기, 닭껍질
- 전유 및 유제품(치즈, 아이스크림 등)
- 버터
- 라드, 베이컨 지방
- 코코넛, 팜, 팜핵유
- 제빵 제품(쿠키, 페이스트리, 크루아상)

포화지방 대신 불포화지방(단가불포화지방, 다가불포화지방)을 섭취하면 심장 질환 위험을 줄일 수 있습니다.

### 단가불포화지방

대부분 단가불포화지방을 선택하십시오.  이 지방류는 총 콜레스테롤 및

LDL 수치를 낮춰줍니다. HDL 수치에는 영향을 미치지 않습니다.

단가불포화지방은 식물성 공급원에서 유래합니다. 대부분 다음과 같은 음식에서 발견됩니다.

- 올리브
- 올리브유
- 카놀라유
- 땅콩, 땅콩유
- 아몬드, 헤이즐넛, 피칸
- 아보카도

**다가불포화지방**
다가불포화지방은 총 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 되고 LDL 수치를 상승시키지 않습니다.

다가불포화지방도 식물성 공급원에서 유래합니다. 다음과 같은 음식에서 발견됩니다.

- 옥수수유
- 홍화씨유
- 해바라기씨유
- 대두유
- 면실유

**트랜스지방**
트랜스지방(부분수소첨가지방 또는 부분수소첨가유라고도 함)은 수소를

기름에 첨가했을 때 생성됩니다. 인공적으로 생성되며, 즉, 인위적인 물질로 일반적으로 자연에 존재하지 않습니다.

트랜스지방은 총 콜레스테롤 및 LDL 수치를 상승시키고 HDL 수치를 낮출 수 있습니다.  트랜스지방 섭취에 대한 안전 수치는 없습니다. 아예 섭취하지 않도록 노력해 보십시오.

트랜스지방은 다음과 같은 음식에 있습니다.

- 대부분의 튀김, 사전포장, 제빵, 가공 식품
- 마가린, 버터계 제품, 쇼트닝
- 분말 및 액상 커피 크리머

라벨에 “트랜스지방 0”이라고 표시된 식품을 선택하십시오. 크래커, 쿠키, 땅콩버터, 빵가루를 입힌 냉동식품과 같이 부분수소첨가유가 함유된 가공식품은 되도록 섭취하지 마십시오. 부분수소첨가유가 함유된 식품인지를 성분목록에서 확인하십시오.

### 오메가-3 지방산

오메가-3 지방산은 특히 심장을 비롯한 신체 건강에 필요합니다. 주로 지방이 많은 생선에서 발견됩니다. 되도록 매주 오메가-3가 풍부한 생선을 2회 제공량(113 g) 이상 섭취하십시오. 오메가-3 지방산이 함유된 생선은 다음과 같습니다.

- 연어
- 참치
- 고등어

오메가-3 지방산이 소량 함유된 음식은 다음과 같습니다.

- 녹색 잎채소
- 호두
- 대두
- 아마씨, 치아씨

### 오메가-6 지방산

오메가-6 지방산도 체내에서 생성되지 않으므로 건강을 유지하려면 섭취해야 하지만, 소량만 필요합니다. 오메가-6 지방산이 발견되는 음식은 다음과 같습니다.

- 식물성 기름
- 마가린
- 제빵 제품
- 가공 식품

### 지방을 얼마나 섭취해야 합니까?

식단 중 20~35%의 열량을 지방으로 섭취할 수 있습니다. 대부분의 지방 섭취는 단가불포화 및 다가불포화지방에서 유래해야 합니다. 식단 중 총 열량의 10% 이하는 포화지방으로 섭취할 수 있습니다.

지방은 1그램당 9칼로리입니다. 하루에 섭취할 수 있는 지방 그램수는 다음과 같이 확인할 수 있습니다.

- 총 지방의 경우, 일일 요구 열량에 20% 및 35%를 곱합니다.
- 총 포화지방의 경우, 일일 요구 열량에 10%를 곱합니다.

그런 다음, 9로 나눠서 하루에 섭취할 수 있는 지방 그램수를 구합니다. 아래 표를 사용할 수도 있습니다.

| 일일 요구 열량 | 일일 총 지방 | 일일 포화지방 |
|---|---|---|
| 1,600칼로리 | 35~62그램 | 17그램 이하 |
| 1,800칼로리 | 40~70그램 | 20그램 이하 |
| 2,000칼로리 | 44~77그램 | 22그램 이하 |
| 2,200칼로리 | 48~85그램 | 24그램 이하 |
| 2,800칼로리 | 62~108그램 | 31그램 이하 |

### 식단으로 섭취하는 지방량을 줄이는 방법

- 지방 함량이 높은 스프레드를 제한합니다. 그러한 증상은 다음과 같습니다.
  - 버터
  - 마가린
  - 크림 치즈
  - 마요네즈
  - 샐러드 드레싱
- 껍질을 벗긴 닭이나 칠면조, 생선과 같은 정육을 선택하십시오.
- 붉은 고기는 매주 510 g 이하로 섭취하십시오.
- 고기에서 지방과 껍질을 제거한 후 조리하십시오.
- 굽기, 삶기, 석쇠구이, 찌기, 데치기로 음식을 조리하십시오.
- 음식을 기름에 담가 튀기는 대신 눌음 방지 요리용 스프레이를 뿌린 팬에 튀기십시오.
- 버터나 오일 대신 허브와 향신료로 음식에 풍미를 더하십시오.
- 마리네이드에 과일이나 과즙을 사용하십시오. 키위, 파파야, 레몬, 라임

즙을 이용해 보십시오.

- 채소, 육류, 해산물 조리 시 버터나 오일 대신 채소 스톡이나 저 나트륨 토마토 주스를 사용하십시오.
- 수프는 냉장보관하여 상층에 형성되는 지방층을 제거하십시오.
- 스크램블드 에그 또는 오믈렛은 노른자 1개와 달걀 2개 분량의 흰자로 만드십시오. 또는 달걀 대용품을 사용하십시오.
- 기름이 아닌 물로 충전된 참치 또는 정어리 통조림을 선택하십시오. 또는, 기름 충전된 참치 또는 정어리 통조림에서 기름을 버려 지방을 줄이십시오.
- 카놀라유나 올리브유로 조리하십시오.  이 기름들은 포화지방 함량이 매우 낮습니다.

**과일 및 채소**

다양한 종류의 과일과 채소를 많이 섭취하는 것은 만성 질환 예방에 도움이 됩니다. 과일 및 채소의 이점은 다음과 같습니다.

- 비타민, 무기질, 항산화제, 식물성 화학물질(식물성 음식에서만 발견되는 이로운 물질)이 풍부합니다.
- 섬유소가 풍부합니다.
- 열량, 지방, 콜레스테롤이 낮습니다.

하루에 적어도 2½컵의 채소와 2컵의 과일을 섭취하십시오. 대부분의 식사와 간식에 과일 및 채소를 포함시키십시오. 즙이 아닌 통 또는 절단 형태의 과일 및 채소를 선택하십시오. 주스는 섬유소를 거의 또는 전혀 함유하지 않습니다.  섬유소는 건강한 장 기능에 중요합니다.

미국인을 위한 식단 가이드라인(Dietary Guidelines for Americans)은

건강한 식습관 계획의 일부로 더 많은 과일 및 채소를 섭취할 것을 권장합니다. 여기에는 여러 종류의 과일과 야채를 섭취하는 것이 포함됩니다. 이는 진녹색, 적색, 주황색 등 다양한 색상의 과일 및 채소를 선택하는 것으로 가능합니다. 콩과식물(콩, 렌틸)도 다수의 필수비타민과 영양소를 함유하고 있으며 식단에 포함되어야 합니다.

아래 목록은 비타민 A(카로티노이드), 비타민 C, 엽산, 칼륨 공급원으로 가장 좋은 과일 및 채소입니다. 이들은 식단에 포함되어어 하는 중요한 영양소들입니다.

| 영양소 | 식품 공급원 |
| --- | --- |
| 비타민 A | • 진녹색, 엽채소(시금치, 콜라드 그린, 어린 순무잎, 케일, 겨자잎, 로메인, 녹색 상추)<br>• 주황색 과일(망고, 캔털루프, 살구, 레드 또는 핑크 자몽)<br>• 주황색 채소(당근, 고구마, 호박)<br>• 적색 채소(토마토, 토마토 제품, 피망) |
| 비타민 C | • 브로콜리, 고추, 토마토, 배추, 방울다다기양배추, 감자<br>• 감귤류, 키위, 딸기, 캔털루프, 구아바<br>• 녹색 엽채소(로메인 상추, 어린 순무잎, 시금치) |
| 엽산 | • 익힌 콩 및 땅콩<br>• 진녹색 엽채소(시금치, 겨자잎, 로메인 상추)<br>• 완두콩<br>• 오렌지 및 오렌지 과즙 |

| | |
|---|---|
| 칼륨 | • 구운 감자, 흰감자, 익힌 녹색 채소, 겨울 (주황) 호박<br>• 바나나, 플랜테인, 말린 과일(살구, 자두), 오렌지 및 오렌지 과즙, 캔털루프, 허니듀 멜론<br>• 익힌 콩(구운 콩 등), 대두, 렌틸<br>• 토마토 및 토마토 제품 |

출처: *Dietary Guidelines for Americans*. United States Department of Agriculture, 2015.

**섬유소 및 통곡물**

섬유소는 다음과 같은 이유로 식단에서 중요한 부분을 차지합니다.

- 장운동(배변) 조절을 돕습니다.
- 변비(장운동이 평소보다 감소하는 것) 예방을 돕습니다.
- 포만감에 도움을 줍니다.
- 체중 감량에 도움을 줍니다.
- 콜레스테롤 감소에 도움을 줍니다.
- 당뇨병, 심장병, 비만 위험 감소에 도움을 줍니다.

식물성 음식은 가장 좋은 섬유소 공급원입니다. 과일 및 채소와 함께 다양한 통곡물, 시리얼, 콩과식물, 견과류, 종자를 섭취하면 필요한 섬유소를 공급할 수 있습니다.

필요한 섬유소의 양은 하루에 필요한 열량에 따라 달라집니다. 여성은 대개 하루 약 25그램의 섬유소가 필요하고 남성은 하루 약 35그램의 섬유소가 필요합니다.

섬유소를 충분히 섭취하려면 통곡물을 섭취하십시오. 통곡물은 비타민, 무

기질, 섬유소 함량이 정제 또는 가공 곡물보다 많습니다.  선택한 식품의 성분 라벨을 주의깊게 읽고 통곡물이 함유되어 있는지 확인하십시오. 식품 라벨에 곡물 이름 바로 옆에 “통”이라는 단어가 있어야 합니다. 예를 들어, 밀빵이나 파스타를 선택한 경우 라벨에 “강화 밀가루”가 아니라 “통밀”이라는 표현이 있어야 합니다.

식단으로 더 많은 섬유소와 통곡물을 섭취하려면 다음 사항을 따릅니다.

- 통밀빵, 현미, 보리, 통귀리, 귀리가루, 브랜 시리얼, 팝콘과 같은 음식을 섭취합니다.
- 통밀 또는 메밀가루로 만든 팬케이크, 머핀 또는 빵 믹스를 시도해 봅니다.
- 보리와 같은 통곡물을 선택하고 말린 과일이나 구운 견과류를 소량 첨가합니다.
- 쌀, 파스타, 샐러드, 수프에 콩을 첨가합니다.
- 즙보다는 신선한 과일 및 채소를 선택합니다.

섬유소 섭취량을 점차 늘리고 매일 8컵(237 ml 유리컵) 이상의 액체를 마십니다.

이 표를 사용하여 좋은 섬유소 공급원인 음식을 선택하십시오.

| 섬유소 함량 | 음식 | 1회 제공량 |
|---|---|---|
| 3~4그램 | 브로콜리 또는 콜리플라워 | ½컵 |
| | 쿠스쿠스, 마카로니 또는 스파게티(화이트) | 익힌 것으로 1컵 |
| | 말린 무화과 | ¼컵 |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | 신선한 파인애플 | 1컵 |
| | 완두콩 | ½컵 |
| | 천도복숭아 또는 복숭아 | 중간 크기로 1개 |
| | 오렌지 | 중간 크기로 1개 |
| | 익힌 통보리 | ½컵 |
| | 껍질을 벗기지 않은 구운 감자 | 중간 크기로 1개 |
| | 생당근 | 중간 크기로 1개 |
| | 시금치 또는 배추 | ½컵 |
| | 뭉근히 익힌 말린 자두(스튜드 프룬) | ½컵 |
| | 통곡물 빵 | 1조각 |
| | 통밀 스파게티 | ½컵 |
| 4~5그램 | 사과 | 중간 크기로 1개 |
| | 아보카도 | ½컵 |
| | 블루베리 | 1컵 |
| | 현미 | 1컵 |
| | 브란 플레이크, 밀 | ½컵 |
| | 불구르 | ½컵 |
| | 익힌 비트 | 1컵 |
| | 신선한 크랜베리 | 1컵 |
| | 완두콩 | ½컵 |
| | 망고 | 중간 크기로 1개 |
| | 익힌 냉동 혼합 채소 | ½컵 |
| | 귀리 가루 | 익힌 것으로 1컵 |
| 6~9그램 | 익힌 도토리 호박 | 1컵 |

| | | |
|---|---|---|
| | All Bran® 시리얼 | ¾컵 |
| | 익힌 방울다다기양배추 | 1컵 |
| | 익힌 콩: 강낭콩, 리마, 검정, 노던, 핀토, 화이트, 네이비 | ½컵 |
| | 냉동/익힌 에다마메(대두) | 1컵 |
| | 아마씨 | 28 g |
| | 신선한 라즈베리 또는 블랙베리 | 1컵 |
| | 렌틸, 스플릿 피 | 익힌 것으로 ½컵 |
| | 잘게 조각낸 밀 시리얼 | 1컵 |
| | 통밀 피타빵 | 8인치 직경 |

### 나트륨(소금) 및 칼륨

신체는 일정량의 나트륨을 요구하지만, 너무 많은 나트륨은 다음과 같은 위험을 증가시킬 수 있습니다.

- 고혈압
- 울혈성 심부전
- 뇌졸중
- 신장 질환

미국인을 위한 식단 가이드라인(Dietary Guidelines for Americans)은 일일 나트륨 섭취량을 2,300밀리그램(MG) 이하로 제한할 것을 권장합니다. 40세 이상, 아프리카계 미국인, 혈압이 높거나(고혈압) 당뇨병을 앓고 있는 등의 고위험군의 경우 일일 나트륨 섭취량은 1,500 mg 이하여야 합

니다.

음식에서 자연적으로 발견되는 염분은 평소 하루에 섭취하는 염분의 약 10%에 불과합니다. 이와 별개로 음식에 첨가되는 식탁용 소금이 5~10%를 차지합니다. 식단 중 나머지 75%의 염분은 식품이 만들어질 때 첨가되는 염입니다. 패스트 푸드, 포장 및 가공 식품은 나트륨 함량이 특히 높습니다. 패스트 푸드인 치즈버거와 미디움 사이즈의 프렌치 프라이는 약 1,370 mg의 나트륨을 함유하고 있습니다.

식단 중 소금 함량을 낮추려면 다음 사항을 따르십시오.

- 식탁에 오른 음식에 소금을 더하지 않습니다.
- 음식 준비 및 조리 시 가급적 소금을 사용하지 않습니다. 신선한 허브와 향신료를 조미료로 사용합니다.
- 포장된 식품은 라벨을 읽어 제공량당 나트륨 함량을 확인합니다. 라벨에 “저 나트륨”, “초저 나트륨”, “무염” 또는 “무 나트륨”으로 표시된 식품을 구매합니다. 저 나트륨 식품이란 나트륨 함량이 1회 제공량당 140 mg(일일 권장 섭취량의 5%) 미만인 식품입니다.
- 케첩, 간장, 샐러드 드레싱을 제한합니다. 이들은 일반적으로 나트륨 함량이 높습니다.
- 절임 및 염장 식품(사워크라우트, 피클, 핫도그, 베이컨, 가공 런천미트)을 제한합니다.
- 섭취하는 경우에는 간소한 식품으로 선택하고 소스와 양념은 피하십시오. 종업원에게 음식에 소금을 추가로 첨가하지 말아달라고 요청합니다.

혈압이 높은 사람은 나트륨이 적고 칼륨이 풍부한 음식을 선택합니다. 칼륨은 다수의 과일과 채소에서 발견되는 무기질입니다. 혈압을 정상 범위로 유

지하는 데 도움이 됩니다. 미국 국립 과학기술의학원에서는 성인 남성의 경우 최소한 하루 3,400 mg의 칼륨을 섭취할 것을 권장합니다. 성인 여성의 경우 하루 최소 칼륨 섭취량은 2,900 mg입니다. 혈압이 정상이더라도 칼륨이 풍부한 음식을 식단에 포함시키는 것이 바람직합니다.

혈압 위험과 관련하여 궁금한 점이 있으면 의료진과 상의하십시오.

## 칼륨이 풍부한 음식

| 음식 | 1회 제공량 | 칼륨 함량(mg) |
|---|---|---|
| 껍질을 벗기지 않은 구운 통감자 | 중간 크기로 1개 | 941 mg |
| 자두 주스, 통조림 | 1컵 | 707 mg |
| 토마토 페이스트, 통조림 | ½컵 | 669 mg |
| 비트 그린, 신선한 것, 익힌 것 | ½컵 | 654 mg |
| 흰강낭콩, 통조림 | ½컵 | 595 mg |
| 요거트, 플레인, 무지방 | 1컵 | 579 mg |
| 고구마 | 중간 크기로 1개 | 542 mg |
| 연어, 대서양산, 자연산, 익힌 것 | 85 g | 534 mg |
| 오렌지 주스 | 1컵 | 496 mg |
| 익힌 근대 | ½컵 | 481 mg |
| 익힌 리마콩 | 1컵 | 478 mg |
| 익힌 참치(황다랑어) | 85 g | 448 mg |
| 익힌 도토리 호박 | ½컵 | 448 mg |
| 바나나 | 중간 크기로 1개 | 420 mg |
| 익힌 시금치 | ½컵 | 370 mg |
| 아보카도 | ½컵 | 364 mg |

## 당류

음식에는 다양한 유형의 당류가 존재합니다.

## 천연 당류

천연 당류는 가공하지 않은 우유, 과일, 채소, 곡물, 콩과식물과 같은 통음식에서 발견되는 당류입니다. 대부분의 당류를 천연 당류 공급원에서 얻어야 합니다. 훨씬 낮은 열량으로 건강한 몸무게를 달성 및 유지할 수 있는 다양한 건강 이점을 제공합니다.

## 첨가당

첨가당은 가공 식품 및 음료에 첨가된 당류입니다. 첨가당은 제공하는 영양소 없이 식품의 열량을 증가시킵니다. 제조업자들이 첨가당을 사용하는 이유는 다음과 같습니다.

- 제빵 식품에 색상 및 질감 부여
- 식품 보존에 도움이 됨
- 팽창제(식품 부피 증가)로 사용

식이 가이드라인에서는 대부분의 미국인은 첨가당을 하루 총 칼로리의 10% 미만으로 제한할 것을 권고합니다. 즉, 하루 총 2,000칼로리를 섭취할 경우 권장되는 첨가당 섭취량은 200칼로리(50 g) 미만입니다.

첨가당은 대체로 케이크, 쿠키, 탄산음료, 아이스크림, 스포츠 음료, 주스 등과 같이 영양가가 낮은 식품에서 발견됩니다. 파스타 소스, 착향 요거트 및 시리얼, 케첩 등 조미료에서도 발견되기도 합니다.

이제 포장식품의 새로운 식품 라벨에 첨가당 함량이 기재됩니다. 첨가당은 성분 목록에서 확인할 수도 있습니다. 다음 재료는 첨가당의 예시입니다.

- 아가베
- 갈색 설탕
- 옥수수 시럽
- 덱스트로스
- 농축 사탕수수즙
- 과즙 농축액
- 고 과당 옥수수 시럽
- 꿀
- 메이플 시럽
- 당밀
- 자당
- 백설탕

첨가당이 너무 많은 음식 및 음료를 선택하면 더 건강한 음식 및 음료는 덜 섭취하게 됩니다. 이는 다음과 같은 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

- 체중 증가(제2형 당뇨병 위험 증가에 기여할 수 있음)
- 고혈압(높은 혈압)
- 심장 질환 및 기타 심혈관계 질환
- 일부 암

### 칼슘 및 비타민 D

뼈와 치아를 튼튼하게, 근육과 신경을 건강하게 유지하려면 칼슘을 식단으로 매일 섭취해야 합니다. 식단으로 충분한 칼슘을 섭취하지 않으면 신체는

뼈에서 칼슘을 취합니다. 그러면 뼈가 약해지고 부서지기 쉬워지며 골다공증이라는 질환을 유발할 수 있습니다. 골다공증이 되면 골절 위험이 높아집니다.

다음은 식단으로 더 많은 칼슘을 섭취하는 요령입니다.

- 매일 2~3회 제공량의 탈지 또는 저지방 유제품을 섭취합니다. 우유, 요거트 또는 치즈를 포함합니다. 유당(유제품에서 발견되는 당류) 내성에 문제가 있으면 Lactaid® 우유나 대두류 제품과 같은 무유당 제품을 선택합니다.
- 아몬드, 잎채소, 대두, 정어리 통조림, 연어도 좋은 칼슘 공급원입니다.
- 시리얼이나 오렌지 주스와 같은 음식은 대체로 칼슘 함량이 높습니다.
- 폐경기 여성을 비롯한 많은 사람들이 칼슘 보충제를 요구합니다. 칼슘 요구량에 관한 자세한 내용을 원하시면 의료진이나 영양사에게 말씀해 주십시오.

신체가 식단에서 칼슘을 흡수하기 위해서는 비타민 D가 필요합니다. 비타민 D는 성분강화 유제품과 일부 고지방 생선에서 발견됩니다. 신체는 햇빛에서 비타민 D를 만들 수도 있습니다. 대부분의 사람은 필요한 모든 비타민 D를 햇빛에서 얻습니다. 그러나 실외에서 충분한 시간을 보내지 않거나 종교적인 이유 등으로 대체로 피부가 가려지는 시간이 많은 사람은 비타민 D 보충제를 섭취해야 합니다.

### 일일 권장 섭취량

아래 표는 연령을 기준으로 하루에 필요한 칼슘 및 비타민 D 섭취량입니다.

| 연령 | 칼슘(mg) | 비타민 D(IU) |
|---|---|---|
| 0~6개월 | 200 mg | 400 IU |

| | | |
|---|---|---|
| 7~12개월 | 260 mg | 400 IU |
| 1~3세 | 700 mg | 600 IU |
| 4~8세 | 1,000 mg | 600 IU |
| 9~18세 | 1,300 mg | 600 IU |
| 19~50세 | 1,000 mg | 600 IU |
| 51~70세 | 여성 1,200 mg, 남성 1,000 mg | 600 IU |
| 70세 이상 | 1,200 mg | 800 IU |

IU=International Units

골질량의 대부분은 소아기와 성인 초기에 형성됩니다. 그러나, 뼈 건강을 개선하는 데 늦은 나이는 없습니다. 이를 위해서는 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취하고 걷기, 조깅, 중량 들기, 줄넘기와 같은 체중 지지 활동을 매일 하는 것이 좋습니다. 이러한 활동들은 모두 뼈를 더 튼튼하게 만드는 데 도움이 됩니다.

**주류**

알코올 음료는 열량은 있지만 영양소 함량은 적습니다. 술을 마시는 분이라면 적당히 마시십시오. 즉, 여성이면 하루에 1잔 이하, 남성이면 하루에 2잔 이하로 섭취하는 것이 좋습니다. 1잔에 해당하는 양은 다음과 같습니다.

- 맥주 355 ml
- 와인 148 ml
- 80% 알코올 44 ml

지나친 음주는 다음과 같은 질환을 초래할 수 있습니다.

- 간경화

- 구강암
- 두경부암
- 식도암
- 유방암(강력한 증거 없음)
- 대장암(강력한 증거 없음)

몇몇 연구에서는 적당한 음주가 HDL(좋은 콜레스테롤) 수치를 높여 심장 질환 위험을 낮추는 것으로 나타났습니다. 그러나, 음주하지 않는 사람이 음주를 시작하는 것은 여전히 좋은 생각은 아닙니다.

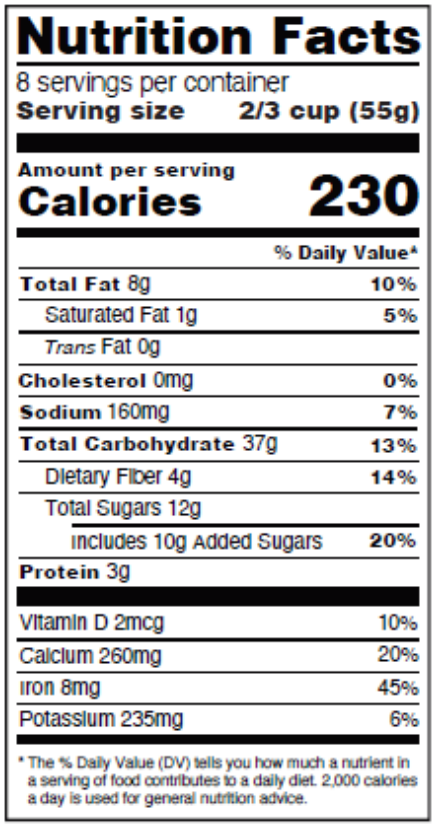
## 4단계: 식품 라벨의 이해

식품 라벨을 읽고 이해하는 것은 현명한 식품 선택에 도움이 됩니다.

식품 라벨은 더 많은 정보를 제공하고 더 쉽게 읽을 수 있도록 개선되었습니다. 이제 식품 라벨에 다음 내용이 포함됩니다.

- 1회 제공량당 첨가당.
- 1회 제공량당 비타민 D 및 칼륨 함량.
- 읽기 쉽게 더 크고 굵은 글씨로 표시되는 열량 및 1회 제공량.
- 사람이 실제 섭취하는 양을 반영하는 1회 제공량.
- 과학적 증거에 기반한 나트륨, 섬유소, 비타민 D와 같은 영양소의 일일 섭취 비율.

다음은 새로운 식품 라벨의 예시입니다.



**Nutrition Facts**

8 servings per container

**Serving size** **2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**

**Calories** **230**

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 8g | **10%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 160mg | **7%** |
| **Total Carbohydrate** 37g | **13%** |
| Dietary Fiber 4g | **14%** |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | **20%** |
| **Protein** 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

그림 2. 새로운 식품 라벨

## 식품 라벨을 읽는 방법

이 섹션에서는 식품 라벨에서 정보를 찾는 방법을 설명합니다. 제목 옆의 숫자는 이 섹션 끝에서 식품 라벨에서 일치하는 정보를 찾는 데 도움이 됩니다(그림 3 참조).

## 제공량(1)

용기에 따른 제공량은 때로 눈속임일 수 있습니다. 1회 제공량처럼 보이는 포장이 실제로는 2~3회 제공량일 수 있습니다.

## 일일 섭취량(%)(2)

일일 섭취량(%)은 1일 제공량에 함유된 영양소에 대한 지침입니다. 예를 들어, 위 라벨에서 칼슘은 20%로 나열되어 있습니다. 이는 1회 제공량이 하루에 필요한 칼슘의 20%를 제공한다는 의미입니다. 일일 섭취량(%)은 건강한 성인의 일일 2,000칼로리의 식단을 기준으로 합니다.

### 지방(3)

식품 중 지방의 유형은 중요합니다. 지방이 1회 제공량당 3그램 이하이고 포화지방 또는 트랜스지방 함량이 가장 낮은 제품을 선택합니다.

### 섬유소, 비타민, 무기질(4)

섬유소, 비타민, 무기질은 높을 수록 좋습니다(일일 섭취량의 100%까지). 이 범주 1개 이상의 함량이 25% 이상인 식품을 선택합니다.

### 당류(5)

당류는 낮을 수록 좋습니다. 특별한 경우, 1회 제공량당 당류가 15그램을 초과하는 식품이나 음료는 피합니다. 첨가당이 더 적은 식품을 선택합니다.

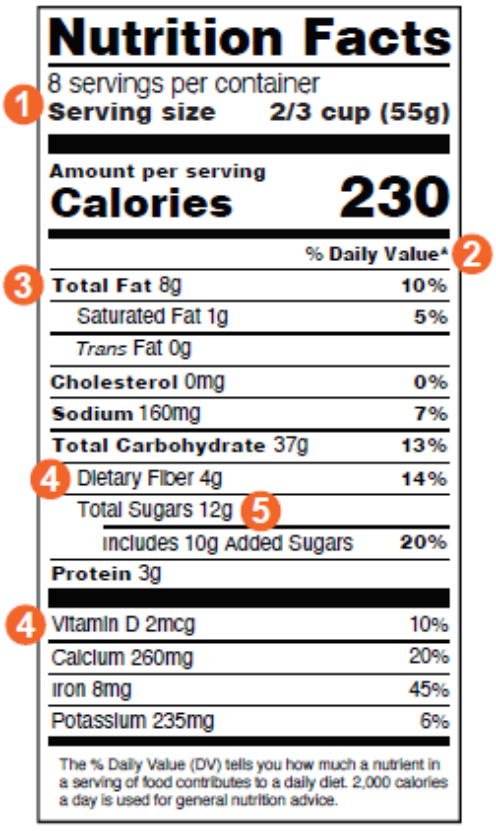



그림 3. 식품 라벨을 읽는 방법

이 식품 라벨은 식품 중 첨가당 함량이 높다는 것을 보여줍니다. 이 제품은 당류 함량이 높아 건강한 선택이라고 할 수 없습니다.

## 5단계: 활동량 증가

신체적 활동과 운동은 건강한 생활 방식의 필수 요소입니다. 거의 매일 적당한 운동을 30분 이상 하면 건강을 유지할 수 있습니다. 적당한 운동을 하면 하루에 약 150칼로리를 연소시킬 수 있습니다(1주당 약 1,000칼로리).

- 현재 체중을 유지하려면 거의 매일 적당하면서 격렬한 운동을 60분 이상 합니다.
- 체중 감량이 필요하면 매일 적당하면서 격렬한 운동을 60~90분 이상 합니다.

적당한 운동은 호흡이 빨라지지만 숨은 몰아쉬지 않고(대화는 할 수 있지만 노래는 할 수 없음) 10분 후 땀이 나는 정도를 말합니다. 격렬한 운동은 호흡이 빨라지고 휴식을 멈추지 않으면 몇 마디밖에 말할 수 없으며 몇 분 내에 땀이 나는 정도를 말합니다.

체육관에서만 운동할 수 있는 것은 아닙니다. 다음은 적당하면서 격렬한 운동을 할 수 있는 활동들입니다.

- 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
- 한 정거장 전에 버스나 지하철에서 내려 나머지 거리는 걸어갑니다.
- 직장, 학교, 상점에 걸어서 가거나 반려동물을 산책시킵니다.
- 30분 동안 3 km 정도 거리를 활기차게 산책합니다.
- 진공 청소기 돌리기, 걸레질, 먼지 청소, 설거지 등의 가사에 보내는 시간을 늘립니다(45~60분).
- 직장에서 “운동 휴식 시간”을 가집니다.
- 20분 동안 수영합니다.

- 15분 동안 6 km 거리를 자전거로 달립니다.
- 45분 동안 배구를 합니다.
- 15~20분 동안 농구를 합니다.
- 30분 동안 춤을 춥니다.
- 30분 동안 낙엽을 청소하거나 정원일을 합니다.

## 6단계: 계획 실천하기

이들은 건강한 식단과 생활 방식을 위한 기초 가이드라인입니다. 한 번에 한 가지 변화에 집중하며 점진적으로 변화시키는 것이 가장 좋습니다. 성공을 위한 목표를 설정하십시오. 한 가지 목표를 달성하면 다음 목표로 넘어갑니다.

영양에 관한 정보가 필요하면 212-639-7312로 전화해서 임상 영양사와의 상담을 예약하십시오. 건강한 식단과 생활 방식을 계획하는 데 도움을 드릴 것입니다.

## 자주 묻는 질문들

### 비타민이나 무기질 보충제를 섭취해야 합니까?

다양한 음식으로 구성된 균형 잡힌 식단은 대체로 적당량의 비타민과 무기질을 함유하고 있습니다. 그러나 다른 영양소가 필요하거나 건강식을 섭취하고 있지 않은 경우에는 비타민이나 무기질 보충제를 섭취하는 것이 좋습니다. 예는 다음과 같습니다.

- 노령인 사람
- 면역 체계가 제대로 작동하지 않는 사람
- 임신 중이거나 가임기인 여성

- 매우 낮은 열량의 식단을 유지하는 사람
- 갱년기 여성
- 알코올중독자
- 엄격한 채식주의자

비타민이나 무기질 보충제를 섭취해야 하는지는 의료진이나 임상 영양사에게 문의하십시오.

### 유기농 과일 및 채소만 구입해야 합니까?

유기농 식품은 농약 없이 소량의 비료로만 재배됩니다. 일부 연구에서 유기농 식품은 식물성 화학물질(식물에서 발견되는 것으로 건강 증진 효과가 있는 화합물) 함량이 더 높게 나타나지만, 현재 이를 확신할 만한 충분한 연구는 진행되지 않은 상태입니다.

구입한 식품이 유기농이든 아니든 존재하는 농약이 제거되도록 잘 세척하는 것이 가장 좋습니다. 잔류농약이 높을 수 있는 과일 및 채소는 다음과 같습니다.

- 체리
- 시금치
- 포도
- 배
- 딸기
- 사과
- 천도복숭아
- 감자

- 셀러리
- 피망
- 복숭아
- 라즈베리
- 케일

이 제품들은 유기농으로 구입하시는 것이 바람직합니다.

**호르몬 무함유 식육 및 유제품을 구입해야 합니까?**
많은 사람들이 식품에 첨가된 호르몬을 걱정합니다. USDA는 돼지, 닭, 칠면조 등 가금류에 대한 호르몬 급여를 금지합니다. 그러나, 소와 양에게는 호르몬이 급여될 수 있습니다.

소고기, 양고기, 어린양 고기 등을 먹을 때 섭취하게 되는 호르몬의 양은 매일 신체에서 만들어내는 양에 비해 매우 소량입니다. 걱정된다면 호르몬 무함유 식육 및 유제품을 구입하거나, 식물 위주 식단을 선택하십시오. 즉, 육류 섭취량을 줄이고 식단 대부분을 과일, 채소, 통곡물, 콩과식물, 견과류, 종자로 섭취하십시오.

**채식주의자 식단이 더 건강합니까?**
항상 그런 것은 아닙니다. 다수의 건강한 식단에는 동물성 식품이 포함되어 있습니다.

그러나, 채식주의자 식단은 심장 질환, 신장 결석, 담낭 결석과 같은 일부 질환의 위험을 줄여줍니다. 이러한 식단의 이점은 포화지방, 콜레스테롤, 동물성 단백질 섭취량을 낮출 수 있다는 것입니다. 채식주의자 식단은 항산화물질, 엽산, 마그네슘, 칼륨, 섬유소도 더 많이 함유합니다. 대부분 식물로 구성된 식단에 도전해 보십시오. 임상 영양사에게 문의하여 채식주의자 또

는 식물 위주 식단이 필요한 모든 영양소를 함유하고 있는지 확인하십시오.

### 과일 및 채소를 즙으로 섭취해야 합니까?

과일 및 야채 주스는 수분, 비타민, 무기질을 공급하기는 하지만 통과일에만 들어있는 섬유소가 빠진 경우가 많습니다. 또한, 과일 및 채소 껍질을 버리면 일부 비타민, 무기질, 필수 섬유소를 얻지 못하게 됩니다. 그 대신 더 많은 섬유소를 섭취할 수 있도록 통과일 및 채소로 섭취할 것을 권장합니다.

### 글루텐 무함유 식단을 섭취해야 합니까?

글루텐은 밀, 호밀, 보리에서 발견되는 단백질의 명칭입니다.

셀리악병 환자는 글루텐 무함유 식단을 드셔야 합니다. 셀리악병은 글루텐을 섭취하면 소장에 손상이 일어나는 자가면역성 질환입니다. 글루텐 과민성이 있는 경우에도 글루텐을 피해야 합니다. 글루텐 과민성이 있는 사람은 글루텐 섭취 후 구토나 설사와 같은 위장관(GI) 증상을 일으키거나 알레르기 반응을 보입니다.

셀리악병이 없거나 글루텐 섭취 후 불편이 없더라도 글루텐 무함유 식단이 더 건강하다거나 체중 감량에 도움이 된다는 증거는 거의 없습니다. 사실, 글루텐 무함유 “가공 식품”만 섭취하면 체중이 증가할 수 있습니다. 이는 이러한 제품들에 지방과 열량이 더 많이 함유되어 있기 때문입니다. 가장 좋은 방법은 과일, 야채, 콩과식물, 저단백질, 저지방, 무가향 유제품과 같이 자연적으로 글루텐이 함유되어 있지 않은 음식을 포함시키는 것입니다.

## 샘플 메뉴

이 샘플 메뉴들을 활용해 건강한 음식을 식단에 포함시키고 나만의 레시피 아이디어를 위한 영감을 얻어 보십시오.

| 샘플 메뉴 1 |
| --- |

| | |
|---|---|
| **아침 식사** | • 건포도 2큰술을 넣은 브랜 플레이크 1컵<br>• 탈지유 ½컵<br>• 잘게 썬 바나나 1개<br>• 탈지유를 넣은 커피 또는 차 |
| **점심 식사** | • 참치 샐러드(물로 충전된 참치 113 g, 저지방 마요네즈 1큰술)<br>• 잡곡빵 1조각<br>• 차가운 콩(통조림 충전수를 빼고 헹군 것) ½컵과 당근 샐러드<br>• 포도 1컵<br>• 신선한 레몬 웨지를 넣은 스파클링 워터 473 ml |
| **간식** | • 아몬드 15알<br>• 오렌지 1개 |
| **저녁 식사** | • 통밀 파스타 113 g<br>• 소금을 첨가하지 않은 토마토 소스 ½컵<br>• 간 파마산 치즈 1큰술<br>• 닭가슴살 그릴구이 113 g<br>• 찐 아스파라거스 6줄기<br>• 토마토, 적양파, 블랙 올리브 4개를 넣은 혼합 녹색 채소 1컵<br>• 저지방 드레싱 2큰술 |
| **간식** | • 잘게 부순 그레이엄 크래커 1개와 저지방 요거트 2큰술을 토핑한 신선한 배 1개 |

| | |
|---|---|
| **영양소 함량** | • 1,780칼로리<br>• 지방 58 g<br>• 다가불포화지방 10 g<br>• 포화지방 12 g<br>• 단가불포화지방 30 g<br>• 콜레스테롤 211 mg<br>• 섬유소 37 g<br>• 칼슘 933 mg<br>• 나트륨 1,800 mg<br>• 칼륨 3,370 mg |

| **샘플 메뉴 2** | |
|---|---|
| **아침 식사** | • 저지방 바닐라 또는 과일 요거트 236 ml<br>• 시나몬과 설탕 혼합 2큰술을 넣은 익힌 통귀리 1컵<br>• 신선 또는 통조림(자체 과즙을 사용한 것) 과일 ½컵<br>• 탈지유를 넣은 커피 또는 차 |
| **점심 식사** | • 칠면조 샌드위치(구운 칠면조가슴살 85 g, 통곡물빵 2조각, 저지방 마요네즈 또는 머스타드 1큰술, 아보카도 ¼조각, 양상추, 토마토)<br>• 중간 크기 사과 1개<br>• 초콜릿 탈지유 236 ml |
| **간식** | • 에어팝 팝콘 2컵(버터 무첨가) |
| **저녁 식사** | • 채식 칠리 2컵<br>• 통밀빵 2조각 또는 중간 크기 통밀 디너 롤 1개<br>• 혼합 녹색 채소 샐러드 1컵<br>• 샐러드 드레싱: 올리브유 1큰술, 발사믹 식초 1큰술<br>• 수박 2조각 |

| | |
|---|---|
| **간식** | • 생딸기 또는 냉동 딸기 또는 라즈베리 1컵을 토핑한 과일 셔벗 ½컵 |
| **영양소 함량** | • 1,800칼로리<br>• 지방 28 g<br>• 다가불포화지방 5 g<br>• 포화지방 8 g<br>• 단가불포화지방 9 g<br>• 콜레스테롤 81 mg<br>• 섬유소 47 g<br>• 칼슘 1,300 mg<br>• 나트륨 1,600 mg<br>• 칼륨 4,200 mg |

| **샘플 메뉴 3** | |
|---|---|
| **아침 식사** | • 채소 프리타타(달걀 1개, 달걀 흰자 2개, 채썬 채소 1컵)<br>• 캔털루프 조각 1컵<br>• 탈지유를 넣은 커피 또는 차 |
| **점심 식사** | • 검정콩 옥수수 수프 1½컵(아래 레시피 참조)<br>• 저 나트륨 치즈 1조각과 통곡물 롤<br>• 혼합 녹색 채소 샐러드 1컵<br>• 샐러드 드레싱: 올리브유 1큰술, 발사믹 식초 1큰술 |
| **간식** | • 1% 코티지 치즈 ½컵<br>• 신선한 과일 ½컵 |
| **저녁 식사** | • 연어 구이 170 g<br>• 오일 2큰술과 마늘을 넣은 시금치 버섯 소테 1컵<br>• 잘게 썰어 오븐에 구운 고구마 1개<br>• 익힌 버섯 1컵<br>• 현미 1컵 |

| | |
|---|---|
| 간식 | • 탈지유로 만든 무설탕 코코아 1컵<br>• 시나몬을 토핑한 구운 사과 1개 |
| 영양소 함량 | • 1,700칼로리<br>• 지방 47 g<br>• 다가불포화지방 6 g<br>• 포화지방 13 g<br>• 단가불포화지방 20 g<br>• 콜레스테롤 320 mg<br>• 섬유소 44 g<br>• 칼슘 1,050 mg<br>• 나트륨 2,300 mg<br>• 칼륨 3,300 mg |

## 검정콩 옥수수 수프 레시피

- 저 나트륨 으깬 토마토 및 바질 통조림 794 g
- 저 나트륨 토마토 주스 236 ml
- 헹군 검정콩 통조림 453 g
- 헹군 흰강낭콩 통조림 453 g
- 헹군 강낭콩 통조림 453 g
- 스위트콘 통조림 453 g
- 말린 오레가노 1작은술
- 로즈마리 ½작은술
- 고추가루 ½작은술(선택)

큰 냄비에 재료를 넣어 섞고 끓입니다. 불을 줄여 10분 동안 졸입니다. 4회 제공량입니다.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와
오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다.  그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

---

Eat Your Way to Better Health - Last updated on July 15, 2021
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다