

나의 한끼 식사 계획법

건강한 식사는 맛도 훌륭합니다



1/4 탄수화물



1/2 야채



1/4 단백질



1/4 탄수화물. 1/4 단백질. 1/2 야채.



9 인치 접시

Building A Healthy Plate
Korean Translation Date: January 2019
Page 1



The Million Hearts® word and logo marks, and the Be One in a Million Hearts® slogan and logo marks and associated trade dress are owned by the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Use of these marks does not imply endorsement by HHS. Use of the Marks also does not necessarily imply that the materials have been reviewed or approved by HHS. Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

더 많은 과일과 야채를 섭취하세요



과일과 야채는 비타민과 미네랄, 섬유질의 훌륭한 공급원입니다. 매일 과일과 야채를 드시면 심장질환, 비만, 당뇨병과 일부 암의 위험을 낮출 수 있습니다.

선택해야 할 것

- 시금치, 당근, 브로콜리, 가지, 또는 양상추 같은 다양한 색깔의 과일과 야채
- 신선한 냉동 또는 통조림 식품 : 시럽 대신 천연 과즙을 함유하고 있는 과일 통조림을 찾아보세요. 소금이 첨가되어있지 않거나, 적게 들어있는 야채 통조림을 선택하세요.
- 주스 대신 과일 : 과일이 주스보다 섬유질이 더 많아 포만감을 느끼는데 좋습니다.



저지방 단백질을 섭취하세요



음식 섭취시 단백질은 건강을 유지하는데 중요합니다. 저지방 단백질은 심장과 체중 관리에 더 좋습니다. 그것은 당신의 (나쁜) 콜레스테롤을 높이고 심장병의 위험을 높이는 포화지방의 함유량이 낮습니다.

선택해야 할 것

- 콩, 렌틸, 견과류 및 두부 같은 콩 종류의 식물성 단백질
- 콩 통조림: 소금이 첨가 되어있지 않거나 적게 들어있는 식품을 찾아보시고 드시기 전에 헹구어 드세요.
- 계란
- 껍질이 없는 닭 또는 터키 가슴살, 저지방 돼지고기
- 생선 또는 조개류



통곡물을 선택하세요



통곡물의 식이 섬유는 포만감을 더 오래 느끼게 해주고 심장 질환의 위험을 낮춰줍니다. 통곡물은 성분 목록의 첫 성분 표시에 “통” 이라는 단어가 표시되어야 합니다.

선택해야 할 것

- 현미와 통곡물 파스타
- 빵 한 쪽당 최소 2그램의 식이 섬유가 함유된 100% 통곡물 빵
- 오트밀: 무가당오트밀을 선택하고 신선한 과일을 곁들여 드세요.

