

## 더욱 건강한 식생활을 위해 '대체품 이용 요령' 을 알아보십시오

여러분 주변에 대해  
통제력을 상실했다고  
느껴질 때에도 여러분의  
식생활에 대한 통제력을  
가질 수 있습니다



전 세계적인 바이러스 대유행이 계속 진행되면서 어떤 (어쩌면 많은) 것들은 여러분의 통제를 벗어난 것처럼 느껴질 수도 있습니다. 좋은 소식은, 아직도 여러분이 조절할 수 있는 것들이 많이 있으며, 많은 사람들처럼 여러분이 보다 건강한 식생활을 하는 것을 새해 결심으로 삼았다면 좋은 소식이 몇 가지 더 있습니다!

“대체품 이용 요령”으로 여러분은 더욱 건강한 식생활을 하면서도 여러분이 원하는 식감과 맛을 대부분 즐기는 동시에 여러분의 체중과 영양적 웰니스를 더 잘 관리할 수 있습니다. 이 요령은 설탕, 나트륨, 포화지방, 트랜스지방 및 콜레스테롤이 높은 재료와 음식을 영양분이 더 풍부하면서도 거의 동일한 맛과 밀도를 제공하는 대체품으로 대체하는 것입니다.

“건강한 식생활” 계획<sup>1</sup>은 여러분의 일일 열량 필요량 이내를 유지하면서 동시에 과일, 채소, 통곡물 및 무지방 또는 저지방 우유와 유제품을 강조하고 있습니다. 여기에는 또한 해산물, 기름기 없는 고기와 가금류, 달걀, 콩류, 콩 제품, 견과류 및 씨앗류 등과 같은 다양한 단백질 식품을 포함하고 있으며 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 염분(나트륨) 및 첨가당은 적습니다.

이를 염두에 두고 여러분이 만족스러운 건강에 좋은 선택을 시작하는 데 도움이 되는 다음의 팁들을 고려해보십시오.

### 주:

이들은 일반적인 건강 필요사항에 기초한 것입니다. 여러분의 개인적인 필요사항에 따른 구체적인 지침은 의사 또는 전문 영양사와 상담하십시오.

### 풍성한 맛의 레시피

대부분의 경우 여러분은 맛 또는 질감을 알아차릴 수 있을 정도로 변화시키지 않고 어떤 요리든지 재료를 대체할 수 있습니다. 인터넷에는 건강관리 기관과 레시피 사이트의 자문이 넘쳐나지만 공통적으로 언급되는 내용은 다음과 같습니다.

- 레시피에서 1컵의 우유를 1컵의 무지방 또는 저지방 우유 더하기 식물성 기름 1큰술로 대체하십시오. 생크림 1컵의 경우, 탈지 농축 우유 1컵 또는 저지방 요거트 1/2컵과 무염 저지방 코티지 치즈 1/2컵을 사용하십시오.
- 베이킹의 경우, 식물성 기름 1컵 대신 무가당 애플소스, 잘 익은 바나나 다짐 또는 무첨가 콜리플라워, 호박 또는 주키니 퓨레를 1컵을 사용하십시오. 이와 마찬가지로 무가당 베이킹용 초콜릿 1온스 대신에 무가당 코코아 파우더 3큰술을 사용하십시오.

## 풍성한 맛의 레시피 (계속)

- 여러분이 마요네즈, 크림치즈 또는 사워크림이라고 하는 것을 만든다면, 저지방, 저칼로리 제품을 사용하십시오. 여러분은 또한 필요한 비율로 무지방 플레인 그릭 요거트를 사용하면 지방은 줄이면서 단백질 섭취는 늘릴 수 있습니다.
- 고기를 사용하는 스투, 수프 또는 칠리의 경우, 기름기 적은 부위를 사용하고 그리고/또는 고기의 절반을 채소로 대체하십시오.
- 레시피와 평소 사용 시에 설탕 및 소금의 양을 줄이십시오. 여러분이 생각하는 것보다 더 빨리 여러분의 미뢰는 적응하고 이전과 같이 동일한 만족감을 얻게 됩니다.

## 외식할 때 덜어내기

여러분이 외식을 할 때에도 여러분이 섭취하는 음식을 통제할 수 있습니다. 이 방법은 동일한 맛과 질감을 제공하지는 않지만 여러분이 식생활을 유지하는 데 도움이 됩니다.

전통적인 요령은 튀김 음식을 피하고 대신 삶은 채소를 먹고, 드레싱을 따로 요청하며, 가장 영양가 높은 음식을 찾기 위해 메뉴판을 잘 살펴보는 것입니다.

갈망이 너무 심해서 절대 타협할 수 없는 시기이거나 특별한 요리를 전문으로 하는 레스토랑에 있을 때이라도 여러분은 여전히 건강한 식생활의 길에 더 가까이 있을 수 있는 행동을 취할 수 있습니다. 한 가지 전략은 갈망을 잠재우기 위해 더 건강한 사이드메뉴를 주문해서 자신을 속이는 것입니다. 예:

- 짭짤한 감자튀김을 케첩에 찍어드시길 원하십니까? 대신 오븐에 구운 감자를 주문하고 맛을 느끼기 위해 케첩에 찍어드십시오.
- 좋아하는 크림미한 수프를 갈망하십니까? 맑은 국물 베이스의 수프를 대신 주문하십시오.
- 후라이드 치킨에 모든 재료를 다 넣은 샌드위치를 노려보고 있습니까? 속재료는 유지하고 대신 그릴 치킨을 넣으십시오.
- 고지방, 고당분, 고나트륨의 사우전드 아일랜드 또는 프렌치 드레싱 대신에 비네그레트(향신료를 넣은 올리브 오일과 식초)를 선택하십시오.

여러분은 또한 지방, 나트륨, 설탕 함량을 줄이기 위해 메뉴를 삭제할 수도 있습니다. 예를 들어, 버거는 치즈, 마요네즈, 베이컨과 구운 양파 대신에 과카몰리, 토마토, 상추와 생양파를 넣었다 하더라도 여전히 버거입니다.

다른 은밀한 방법은 전통적인 분량 제한을 적용하는 것입니다. 즉, 여러분이 꿈꾸던 군침도는 식사를 주문하되 직원에게 1인분의 절반만 나오고 나머지 반은 포장해달라고 하는 것입니다. 아니면 동반자와 메뉴를 나눠드십시오.

## 질감 위주의 대체

때로 여러분이 정말로 원하는 것은 음식의 특별한 느낌입니다. 갈망을 만족시키기 위해 질감에 집중하십시오. 예를 들어,

- 크림미함을 원할 때 신선한 아보카도, 데운 피넛버터 또는 저지방 우유를 시도해보십시오.
- 바삭바삭한 느낌을 원할 때, 무염 견과류, 통곡물 시리얼, 좋아하는 향신료 또는 허브로 양념한 팝콘을 시도해보십시오.
- 말랑함은 열린 포도, 스트링 치즈 또는 무지방 타피오카 푸딩을 시도해보십시오.
- 아삭함을 원할 때는 다양한 품종의 사과(브레번, 허니크리프, 후지 또는 갈라 등)들이 여러분을 만족시켜줄 것입니다.
- 쫄쫄함은 살구와 무화과 같은 견과일을 시도해보십시오.
- 달콤함은 다크초콜릿 또는 신선한 과일이나 열린 과일을 드셔보십시오.
- 짭짤함은 올리브, 딜 피클 또는 약간 소금을 첨가한 팝콘 또는 견과류를 드셔보십시오.

## 자기 검열하기

배가 고플 때에는 고칼로리 식품을 더 많이 사는 경향이 있기 때문에 식료품 쇼핑을 피해야 한다는 것은 널리 알려진 사실입니다. 여러분은 또한 충동 구매를 할 가능성이 더 높습니다. 그러나 충동 구매를 하기 전에 자신을 멈추게 하는데 도움이 될 수 있는 다른 많은 방법들이 대기하고 있습니다.

- 애초에 정크푸드를 구입하지 않음으로써 정크푸드를 건강한 간식 - 무염 견과류, 자른 생채소, 신선한 과일 등 - 으로 대체하십시오. 그러면 간식 시간이 되거나 배고픔이 느껴질 때 여러분이 가지고 있는 것으로 배를 채우게 됩니다.
- 작은 접시 사용, 1인분 양을 유지하고 초과분은 달지 않는 곳에 보관하기와 같은 방법으로 한 수 앞서 대처하십시오. 여러분의 두뇌는 접시에 가득 찬 음식을 보게 되며 실제 분량이 더 적고 두 번째 접시를 먹는 것이 불편하기 때문에 과식을 덜 하게 될 것입니다.
- 스스로 부과한 “양자택일”의 음식 제한을 간식과 더 자주 적은 양의 식사로 대체하십시오.
- 아침 식사를 하고 낮 동안에 건강한 간식을 약간 섭취하십시오. 아침을 거르면 낮 동안에 배고픔을 더 느끼게 되며 종종 더 나중에 폭식을 하게 됩니다. 또한 신진대사를 비효율적인 요요 현상에 빠지도록 합니다.

## 포만감을 더 느끼기 위한 촉발 스위치를 사용하기

여러분이 더 포만감을 느끼도록 자신을 속이면서도 전체적으로는 더 적은 칼로리를 섭취하도록 하는 영양이 풍부한 식품을 활용하십시오.

- 일부 지방 - 즉 단일불포화 및 고도불포화 지방 -은 특히 두뇌와 심장에 좋습니다. 이러한 지방은 올리브유, 견과류, 씨앗, 특정 생선 및 아보카도에서 찾을 수 있습니다. 이러한 종류의 지방은 또한 여러분이 만족하고 포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 식이섬유도 그렇습니다. 혈당을 조절하고 콜레스테롤을 낮추는 데 또한 도움이 됩니다. 신선한 과일과 채소, 통곡물, 콩류를 더 많이 드십시오.

이러한 전술을 사용해 포만감을 느끼기 위해 여러분은 좋아하는 음식은 더 적은 분량을 섭취하면서 위의 식품들과 결합할 수 있습니다. 새해 복 많이 받으십시오!

## 추가 자료

여러분이 좋아하는 것이 이 목록에 없다면, 인터넷으로 잠깐 검색해보도 더 많은 아이디어를 얻을 수 있습니다. “(여러분이 원하는 음식)의 건강한 대체품(healthy substitutions for (your desired food))”을 검색하기만 하면 좀 더 영양가 높은 대체품에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.

출처:

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.”

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.”

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오.** 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화할 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2022 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF5978377 216299-012022 OHC