Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

# 영양

## 사랑하는 가족을 위해 건강한 음식을 준비하십시오.

*건강은 가정에서 시작됩니다. 자신과 가족을 위해 건강한 음식을 준비하는 방법을 알려 드립니다.*

### 올바른 식사 — 건강의 비결입니다!

건강한 식사를 하면 삶이 바뀔 수 있습니다. 건강이 좋아집니다. 에너지를 더 많이 얻을 수 있고, 컨디션도 좋아집니다. 건강한 음식은 맛이 없다는 편견을 버리십시오! 올바른 식사의 비결은 음식 재료, 조리 방식, 섭취량에 있습니다.

### 조리 방식과 재료

튀기거나 오븐에 굽는 조리법을 사용하면 음식의 지방이 많아집니다. 굽기, 찌기, 볶기, 석쇠에 굽기가 좋습니다.

조리를 할 때 소금, 기름기(동물성 기름), 설탕을 적게 쓰십시오. 다음과 같이 하면 됩니다.

- 소금 대신에 양파나 바질, 파슬리, 마늘 분말, 후추, 쿠민, 딜 등의 허브를 사용하십시오.
- *동물성 기름* 대신에 저지방 치즈, 달걀 흰자, 식물성 기름을 사용하십시오.
- *우유* 대신에 두유, 크림 치즈, 저지방 사워 크림을 사용하십시오.
- *설탕* 대신에 정향, 생강, 육두구, 올스파이스 향료를 사용하십시오.

### 먹을 양만 준비

지난 20년 간 식사량이 증가해왔습니다. 외식을 할 경우 여러 가지 음식을 많이 먹을 수 있습니다. 집에서 조리를 할 때는 1회 분량 기준으로 생각을 하십시오.

시리얼 1컵 = *한 주먹*
밥, 파스타, 감자 1/2컵 = *야구공 1/2개*
치즈 1.5 온스 = *2장*
아이스크림 1/2컵 = *야구공 1/2개*
양상추 샐러드 1컵 = *야구공 1개*
오븐에 구운 감자 = *한 주먹*
신선한 과일 1/2컵 = *야구공 1/2개*
육류, 생선류, 가금류 3온스 = *카드 1세트*
그릴에 구운 생선 3온스 = *수표장 1개*
팬케익 1개 = *DVD 디스크 1개*
땅콩 버터 2테이블스푼 = *탁구공 1개*
버터, 마가린 1티스푼 = *주사위 1개*

자신과 가족을 위해 음식을 준비할 때에는 이러한 점을 고려하여 어림 계산하십시오. 하루에 몇 회 분량의 음식을 먹어야 하는지 알아 두십시오. 참조 링크: ***www.mypyramid.gov.***

음식을 많이 만들어야만 가족에게 사랑을 표현할 수 있는 것은 아닙니다. 그 대신 건강이라는 선물을 주도록 하십시오.