

## 식물성 식단 지침

식물성 식단은 채소, 과일, 통곡물, 콩류(렌즈콩, 말린 콩, 완두콩), 견과, 씨앗 등 식물성 식품이 위주인 식단을 말합니다. 식물성 식품은 우리 몸에 섬유, 비타민, 미네랄, 피토케미컬 등을 공급해주며 일반적으로 다른 식품보다 칼로리가 낮습니다. 껍질을 제거한 가금육, 살코기, 저지방 유제품 등의 동물성 식품은 식물성 식단에서 섭취되는 식품 중 더 작은 부분을 차지할 수 있습니다.

식물성 식단은 장점이 많습니다. 심장 질환, 암 등 만성질환의 위험을 낮추어주고, 체중을 조절해주고, 전반적 건강을 증진해줄 수 있습니다.

이 책자는 여러분의 식단에 식물성 식품이 더 많이 포함시키는 방법을 알려줍니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

식물성 식단을 따르는 방법에 관해 생각할 때, 먹을 식품의 종류 및 양을 정하는 데 '점시 모델'이 유용한 도구가 될 수 있습니다. 점시 모델은 점시를 4칸으로 나눕니다.

**점시의 4칸 중 2칸(½)을 각종 비녹말성 채소 및 과일로 채우십시오.**

- ┆ 여러 가지 색깔의 비녹말성 채소 및 과일을 매일 포함시키십시오:
  - ┆ 암녹색 근대, 배추, 브로콜리, 방울양배추, 라피니, 시금치, 아루굴라, 로메인, 케일
  - ┆ 오렌지색 당근, 오렌지, 캔털루프, 애호박
  - ┆ 붉은 토마토, 수박, 딸기, 사과, 피망
  - ┆ 보라색 포도, 가지, 비트, 체리, 블루베리
  - ┆ 노란 피망, 노란 까치콩, 국수호박
  - ┆ 흰 콜리플라워, 양파, 마늘
- ┆ 주스 대신 과일(신선한 것, 냉동한 것 또는 통조림한 것)을 선택하십시오. 과일은 섬유가 더 많이 들어 있기 때문에 주스보다 더 큰 포만감을 줍니다. 과일 주스를 마실 경우에는 하루 125mL(½컵) 이하로 제한하십시오.

주의: 감자, 참마, 옥수수, 고구마 등은 녹말성 채소로서 통곡물 또는 기타 녹말성 식품

이 차지하는 점시의 ¼칸에 포함됩니다.

### 채소를 더 많이 섭취할 수 있는 방법:

- 1 채소볶음을 만들어서, 현미 또는 메밀 국수 위에 소량의 익힌 닭고기, 두부, 스크램블드 에그, 견과 또는 해물을 얹은 요리와 함께 드십시오.
- 1 토마토, 채썬 당근, 아보카도, 오이, 피망 슬라이스 등의 채소를 샌드위치에 추가하십시오.
- 1 바로 먹을 수 있도록 다듬고 썬 날채소 한 점시를 간식으로 준비해 놓으십시오.
- 1 잘게 썬 붉은/푸른 피망, 버섯, 양파, 주키니호박 등을 시금치, 케일 또는 아루굴라와 함께 스크램블드 에그에 넣으십시오.
- 1 미리 씻어 놓았거나 잘라 놓은 채소를 쓰면 시간을 절약할 수 있습니다. 이런 채소는 곧바로 찌거나, 샐러드에 넣거나, 점심으로 싸 갈 수 있습니다.
- 1 식사를 할 때 샐러드 또는 채소 수프로 시작하십시오.
- 1 어떤 음식에든지 곧바로 추가할 수 있도록 항상 냉동 채소를 준비해 놓으십시오.
- 1 간 당근 또는 주키니호박 등의 채소를 머핀 및 쿡브레드에 추가하십시오.
- 1 몇 끼 식사에 사용할 수 있을 만큼 많은 양의 모든 채소를 볶아서 보리볶음밥 및 연어조림과 함께 먹거나, 통밀 펜네, 병아리콩 및 토마토 소스와 버무리거나, 퀴레로 만들어 수프를 끓이거나, 랍의 소로 사용하십시오.

### 과일을 더 많이 섭취할 수 있는 방법:

- 1 과일 스무디를 만드십시오 – 바나나를 냉동 베리, 저지방 요구르트 및 액체(우유, 물 또는 두유)와 섞으십시오.
- 1 집에서 만든 밀기울 머핀에 신선한/냉동 베리를 추가하십시오. 블루베리, 잘게 썬 딸기, 라즈베리 또는 블랙베리를 사용하십시오.
- 1 크기가 더 큰 과일을 선택하십시오. 흔히 큰 과일은 분량이 2인분쯤 됩니다.
- 1 간식 및 후식으로 먹을 수 있도록 신선한 과일 또는 과일 샐러드를 준비해 놓으십시오.
- 1 로메인 또는 시금치 샐러드에 과일을 얹으십시오. 배, 파파야, 무가당 견과, 사과, 오렌지 등이 잘 어울립니다.
- 1 채소 또는 과일 살사를 구운 생선 또는 닭고기와 함께 드십시오.
- 1 요구르트에 잘게 썬 신선한 과일을 섞어 간식으로 드십시오.
- 1 아침식사용 무가당 통곡물 시리얼에 신선한 과일, 냉동 과일 또는 견과를 추가하십시오.

**접시의 ¼에는 녹말성 채소 및 통곡물을 담으십시오.**

- ┆ 녹말성 채소는 감자, 참마, 옥수수, 고구마 등입니다.
- ┆ 곡물을 선택할 때는 대부분의 곡물을 통곡물로 선택하십시오. 통곡물은 퀴노아, 귀리, 통호밀, 옥수수, 현미, 보리, 불구르, 스펠트, 통밀, 기장 등이 있습니다.
- ┆ 식품의 성분표를 보고 통곡물로 만든 것인지 확인하십시오. 통곡물로 만든 식품의 제1성분은 통곡물입니다. 통보리, 통귀리, 현미, 밀알, 기장, 통호밀, 빵은 밀 또는 불구르, 퀴노아 또는 스펠트, 옥수수가루 또는 통곡물 가루가 적혀 있는지 보십시오.
- ┆ 흰빵, 흰 파스타, 케이크, 페이스트리, 흰 밀가루로 만든 쿠키, 백미 등의 정제 및 가공된 곡물 제품을 섭취하는 양과 빈도를 제한하십시오.

주의: 강화 밀가루와 비표백 밀가루는 통곡이 아니며 섬유 함량이 적습니다.

**통곡물을 더 많이 섭취할 수 있는 방법:**

- ┆ 귀리, 아마란스, 기장, 테프 또는 또 다른 통곡물로 만든 통곡물 죽으로 하루를 시작하십시오.
- ┆ 수프 및 스튜를 끓일 때 백미 또는 흰 국수 대신 현미, 보리 또는 퀴노아를 사용하십시오.
- ┆ 퀴노아 같은 통곡물 샐러드, 또는 불구르로 만든 타불리를 드십시오.
- ┆ 부식으로 보리, 현미 또는 퀴노아를 드십시오.
- ┆ 평소 즐겨 먹는 찬 시리얼이 통곡물이 아닐 경우, 통곡물과 섞어 드십시오.

주의: 곧바로 먹을 수 있는 아침식사용 시리얼, 그래놀라 바, 가미 인스턴트 오트밀, 머핀 및 기타 제빵/제과 제품에는 숨은 지방, 소금 및 첨가된 설탕이 많이 함유된 것이 많습니다. 이런 식품은 흔히 통곡물이 아닌 정제 곡물로 만든 것으로서 칼로리가 높을 수 있습니다. 매일 일상적으로 먹는 식품이 아닌 단 간식으로 적당히 드십시오.

**접시의 마지막 ¼에는 육류 및 가금육보다 식물성 단백질 식품을 더 자주 담으십시오.**

- ┆ 두부, 콩류, 씨앗/견과, 씨앗/견과 버터 등, 식물성 단백질이 풍부한 다양한 식품을 섭취하십시오. 콩류에는 강낭콩, 붉은/푸른 렌즈콩, 완두콩, 병아리콩, 검정콩, 흰강낭콩, 검은눈콩 등이 있습니다.
- ┆ 육류, 가금육 또는 해물을 선택할 때는 식사의 주 요소가 아닌 일종의 고명으로 여기십시오.
- ┆ 식물성 요리에 관한 아이디어를 얻으려면 채식 요리책, 지중해식 요리책, 또는 전

통적 요리법(인도식, 자메이카식, 이스라엘식 등)에 식물성 식품이 많이 들어가는 기타 요리를 조사해보십시오.

### 식물성 단백질 식품을 더 많이 섭취할 수 있는 방법:

- 시간이 있을 경우에는 말린 콩 또는 렌즈콩을 물에 불려서 요리하고, 시간이 없을 경우에는 신속하고도 건강에 유익한 대체물로서 통조림 콩을 사용하십시오. 통조림 콩은 물에 잘 헹구어서, 탄수화물을 생성하는 가스(나트륨(소금))을 줄이십시오.
- 애피타이저 또는 간식으로 날채소에 콩으로 만든 디핑 소스(훈무스 등)를 곁들여 드십시오.
- 콩류로 만든 채식 메뉴를 매주 한 번씩 먹고, 점점 빈도를 늘려 나중에는 일주일에 여러 번 먹도록 하십시오. 콩 또는 렌즈콩으로 만든 수프, 두부를 섞은 채소볶음, 또는 콩 부리토를 시도해보십시오.
- 평소 육류가 들어가는 요리에 콩류 또는 두부를 사용하십시오. 예를 들어, 처음에는 파스타 소스 또는 칠리에 들어가는 쇠고기의 일부를 콩 또는 렌즈콩으로 바꾸었다가, 점점 콩의 양을 늘리고 고기의 양을 줄이십시오. 고기가 전혀 들어가지 않는 요리가 있을 수도 있고, 두부와 햄버거가 반반씩 들어간 스파게티 소스처럼 콩과 고기가 배합된 요리가 있을 수도 있습니다.
- 샐러드 또는 뜨거운 시리얼에 잘게 부순 견과 또는 씨앗을 뿌리십시오.
- 콩 및 렌즈콩을 사용하여 새로운 샐러드, 수프 또는 찜 요리를 만들어보십시오.



### 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.

## 문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.