

건강한 한국 음식 요리 정보 : 요점 안내

여러분과 가족이 즐길 수 있는 건강한 음식 요리를 돕는 세 가지 단계를 소개합니다 :

- 1** 건강한 유형의 식품을 선택합니다
- 2** 건강한 조리법을 선택하세요
- 3** 적합한 서빙 사이즈를 선택합니다

1. 건강한 유형의 식품을 선택합니다

다음과 같은 건강 식품으로 대체해 보세요:

지방과 기름

대체할 식품 :	선택할 식품 :
버터	올리브, 카놀라 혹은 해바라기 기름 스프레드, 아보가도 혹은 100% 견과 버터
야자유 혹은 코코넛 오일	올리브, 카놀라, 해바라기, 땅콩 혹은 포도씨유
크림	저지방 플레인 요구르트, 저지방 리코타
마요네즈	발사믹 식초 혹은 레몬 주스를 섞은 올리브유
코코넛 우유 및 크림	저지방 코코넛 우유 및 크림, 두유 혹은 비단 두부 *

유제품

대체할 식품 :	선택할 식품 :
일반 우유	저지방 / 탈지 우유, 칼슘 강화 두유 혹은 무가당 식물 우유
크림 치즈	지방 감소 리코타, 저지방 코티지 치즈 혹은 엑스트라 저지방 크림 치즈
경질 치즈	지방 감소 치즈, 파르메산 치즈, 혹은 견과 기반 치즈
요구르트	저지방 자연 요구르트 혹은 다이어트 요구르트



* 푸레 비단 두부는 동양 요리
및 카레에 사용되는 크림을
대체할 수 있고 더 적은 포
화 지방과 더 많은 단백질을
제공합니다.

이 자료를 찾을 수 있는 사이트 : ndss.com.au

빵, 쌀, 시리얼 및 밀가루

대체할 식품 :	선택할 식품 :
화이트 브레드, 스위트 필링 번 혹은 스팀 조리 화이트 번	곡물 혹은 씨앗 함유 브레드, 발효된 통밀 사워도우, 호밀 브레드 혹은 곡물 번
쇼트 혹은 미디엄 그레인 쌀 혹은 재스민 쌀	둔가라 쌀 혹은 바스마티 쌀, 퀴노아, 보리, 프리카, 부르굴, 진주 쿠스쿠스, 소바, 녹두 또는 쌀국수
흰 밀가루	통밀가루, 견과류 가루 또는 통밀가루 반과 흰 밀가루 반의 혼합
쇼트크러스트 또는 퍼프 페이스트리	필로 페이스트리 (기름 대신 계란 흰자 또는 우유를 바름), 저지방 퍼프 페이스트리 또는 통곡물 빵 / 빵은 견과류 / 낮은 GI 쌀로 베이스 만들기

육류, 닭고기 및 생선

대체할 식품 :	선택할 식품 :
지방이 많은 고기	눈에 보이는 지방이 제거된 살코기 또는 다진 살코기
껍질이 있는 가금류	껍질 없는 닭고기, 오리 또는 칠면조 (가슴살 또는 허벅지살), 또는 요리하기 전에 닭고기, 오리 또는 칠면조의 껍질을 제거함
소시지	살코기 리솔 또는 미트볼
보존된 소시지, 베이컨, 살라미 소시지 또는 햄과 같은 가공육	구운 살코기, 칠면조 또는 닭 가슴살
튀긴 생선이나 빵가루 입힌 생선	신선한 생선 또는 생수에 담근 통조림 생선

2. 건강한 요리 방법을 선택하세요

다음 단계는 건강한 요리 방법을 선택하는 것입니다.

살코기, 껍질 벗긴 닭고기, 생선 및 야채를 요리할 때 :

- » 찜, 전자레인지, 볶음, 포칭, 굽기 또는 바비큐와 같은 저지방 요리 방법을 선택하세요
- » 불지 않는 팬에 올리브유 또는 카놀라유, 쿠킹 스프레이를 사용하세요
- » 여러분의 섬유질 보존을 위해 가능하면 야채 껍질을 그대로 사용하세요
- » 옥수수 전분과 같은 농축 소스도 탄수화물입니다. 소량으로 사용하거나 전혀 사용하지 마세요.

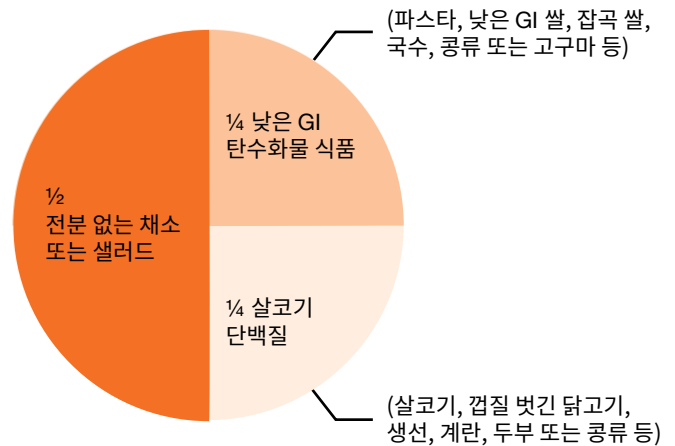
적은 양의 소금으로 요리하기 :

- » 간장, 굴소스, 액젓, 미소, 된장 등 염분이 많이 들어간 소스는 소량을 사용합니다
- » 신선하거나 말린 허브, 향신료, 마늘, 고추, 생강, 식초, 레몬 또는 라임 주스로 풍미를 더하세요.

3. 적합한 서빙 사이즈를 선택합니다

마지막 단계는 적합한 서빙 사이즈를 선택하는 것입니다. 서빙 사이즈는 당뇨와 체중 관리에 중요합니다. 여러분에게 적합한 서빙 사이즈에 관해 영양사와 상담해 보세요.

아침, 점심, 저녁 식사 시, 아래와 같이 식단의 균형을 맞추어 보세요 :



여러분과 NDSS

여러분의 당뇨 관리에 도움을 드리기 위해 NDSS 를 통한 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다. 여기에는 NDSS 헬프라인 및 웹사이트가 제공하는 당뇨 관리에 대한 정보가 포함됩니다. 이러한 제품, 서비스 및 교육 프로그램은 여러분의 당뇨 관리에 많은 도움이 될 것입니다.