



Orientation to Ontario

건강한 식습관을 위한 가이드

우리가 먹는 것은 우리의 건강에 영향을 미친다

식단의 영향을 받는 만성 질환인 허혈성 심장병, 뇌졸중, 대장암, 당뇨병, 유방암 등은 캐나다에서 조기 사망의 주요 원인입니다.

영양가 풍부한 음식 섭취하기

건강한 식사는 하나의 습관입니다. 건강한 식습관을 기르고 건강을 유지하기 위해 채소 및 과일, 통곡물 식품, 단백질 식품을 자주 드십시오.

‘식습관’이라는 용어는 규칙적인 시간에 먹고 마시는 것을 의미합니다. 건강한 식습관은 모든 식음료가 함께 작용하여 다음과 같은 이점을 제공합니다.

- 기분 개선
- 건강 유지
- 영양소 섭취기준 충족

채소 및 과일

식사의 절반을 채소와 과일로 구성하도록 합니다.

취향에 맞게 다양한 식감, 색상, 모양으로 구성합니다.

애호박, 토마토, 오이, 배, 사과, 베리류, 브로콜리, 복숭아, 양배추 등 잎이 많은 채소와 과일을 섭취합니다.

냉동 또는 통조림 채소와 과일도 건강에 좋은 선택이 될 수 있습니다.

- 설탕, 조미료, 빵가루 또는 각종 소스가 첨가되지 않은 냉동 채소 및 과일을

선택합니다.

- 나트륨이 거의 첨가되지 않은 통조림 채소를 선택합니다. 나트륨 함량을 낮추기 위해 통조림 채소는 세척하고 물기를 제거합니다.
- 설탕이 거의 첨가되지 않은 통조림 과일을 선택합니다.

단백질

건강한 식사에 있어 단백질 식품은 중요한 요소 중 하나입니다. 식물성 단백질 식품을 더 자주 섭취합니다. 영양소 섭취기준에 충족하기 위해 많은 양의 단백질을 섭취할 필요는 없습니다.

- 단백질 식품에는 콩류, 견과류, 씨앗류, 두부, 영양강화 콩 음료, 생선, 조개류, 계란, 가금류, 야생동물 고기를 포함한 붉은 육류, 저지방 우유, 저지방 요구르트, 저지방 케피르, 그리고 지방 및 나트륨이 적은 치즈가 포함됩니다.

통곡물

통곡물 식품은 곡물이 제공하는 이점을 모두 포함하고 있기 때문에, 정제된 곡물보다 훨씬 건강한 선택이 될 수 있습니다.

- 퀴노아, 통곡물 파스타, 통곡물 빵, 통 귀리 또는 오토밀, 현미 또는 야생 쌀 (Wild Rice)과 같은 통곡물 식품을 즐기시는 것이 좋습니다.
- 일부 통곡물 식품에는 많은 양의 나트륨, 설탕, 또는 포화지방이 첨가되어 있을

Funded by / Financé par



- 수 있습니다. 여기에는 빵, 머핀, 크래커, 파스타 요리 등이 포함됩니다.
- 영양정보를 확인하여 'Whole grain'이라는 단어가 포함된 식품을 선택합니다. 'Whole grain Oats'나 'Whole grain Wheat'와 같이 곡물명이 'Whole grain'으로 시작하는 식품을 선택합니다.

가장 좋은 음료는 물

설탕이 든 음료 대신 물을 드십시오. 물은 건강을 유지할 수 있도록 하고, 수분 공급을 촉진시켜주면서 식단에 칼로리를 더하지 않는 가장 좋은 음료입니다.

- 물은 생명을 유지하는 데 필수적인 요소입니다. 실제로 물은 인체에서 가장 큰 단일 성분입니다.
- 물은 신진대사 및 소화 과정에 필수적입니다.

가공식품 멀리하기

'고도로 가공된 식품'이란 식단에 과도한 나트륨, 설탕 또는 포화지방을 첨가시키는 가공 및 조리 식품과 음료를 말합니다. 고도로 가공된 식품은 건강한 식습관 형성에 방해가 되므로 섭취를 자제해야 합니다. 가공식품을 섭취하는 경우, 가능한 한 적은 양으로 가끔씩만 먹도록 합니다.

고도로 가공된 식품의 예시는 다음과 같습니다.

기억해야 할 것

식습관으로 건강이 더 나빠질 수도, 더 좋아질 수도 있습니다.

집에서 직접 요리하여 음식을 준비하는 것은 건강한 식습관을 형성하는 데 도움이 됩니다.

다른 사람들과 함께 먹으면 건강한 식사에 즐거움이 더해지고, 각기 다른 세대와 문화 간의 연대를 이끌어낼 수 있습니다.

몸을 움직이자

건강한 신체를 위해 어린이와 청소년은 매일 최소 1시간 정도의 적당한 운동이 필요합니다. 충분한 수면을 취하고 앉아 있는 시간을 줄이는 것이 좋습니다.

성인 및 노인의 경우, 건강과 체력을 위해 일주일에 최소 150분 정도 적당한 강도의 유산소 운동을 할 것을 권장합니다.

자료

<https://food-guide.canada.ca>에서 Canada's Food Guide를 확인하시기 바랍니다.

알고 계셨나요?

음식을 조리하는 방식은 건강에 직결됩니다. 오븐에 굽기, 불에 굽기, 줄이기, 찌기, 볶기, 압력 조리, 삶기, 소테(적은 기름으로 튀기는 것)는 건강한 조리 방법의 일부 예시입니다.

