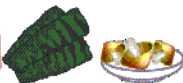


8 해조류와 버섯 1점시



- 저녁이 되어 식욕이 왕성해질 경우 넉넉히 섭취해도 칼로리가 낮아서 안심
- 해조류는 신진대사를 촉진하며, 버섯은 단백질과 섬유질이 풍부함
- 조미김 보다 다시마밥, 심심한 미역국 이용
- 버섯볶음 보다 국에 넉넉히 넣어 버섯 이용

9 과일 1점시



- 과일은 적당히 다이어트 중 지나친 과일의 섭취는 삼가해야함
- 과일은 생과일이 좋으며, 주스, 말린 과일, 과일통조림은 칼로리가 높고 영양소 파괴가 많으므로 되도록 삼가

10 생수 8컵



- 매일 시원한 생수 8컵을 꾸준히 마시면 1년에 체지방이 2.5kg정도 빠지는 효과가 있다는 보고가 있음
- 단 위장기능이 나쁜 분은 식사 직 후...따뜻한 물 섭취

1. 우유 1컵
2. 닭가슴살 또는 살코기 2쪽
3. 잡곡밥 1공기
4. 두부 1/4모
5. 생선 1토막
6. 견과류 작은 1스푼
7. 녹황색 채소 3접시
8. 해조류와 버섯 1점시
9. 과일 1점시
10. 생수 8컵

⊕ 울산광역시중구보건소

울산광역시 중구 변영로 1110번지
(남외동 603-2번지)
전화 : 052)211-4000, 296-4730
팩스 : 052)290-0577
<http://health.junggu.ulsan.kr/>

다이어트 중 꼭 먹어야하는 10가지 음식



⊕ 울산광역시중구보건소
TEL. (052)296-4730

diet



아아

지나친 식사 제한을 통한 다이어트는
체지방의 저하와 함께 근육 손실은
물론 빈혈, 골밀도 저하, 탈모, 불임 등의
무서운 부작용을 유발시킬 수도 있습니다.

다이어트 중이라도 꼭 필요한 식품을
매일 챙겨 건강한 다이어트를
성공하시길 바랍니다.

<하루 동안 다이어트 중 꼭 먹어야하는 음식>

1 우유 1잔



- 우유는 주요한 칼슘급원식품으로 다이어트 중 생길 수 있는 골밀도 저하를 막을 수 있고 체지방을 배출시키는 역할도 함
- 우유를 한잔씩 마시지 않는 것 보다 한잔씩 섭취하는 것이 뱃살을 줄이는데 효과적임

2 닭가슴살 2쪽 또는 살코기 1/2컵



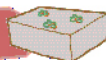
- 다이어트 중 가장 신경을 써야할 영양소는 단백질
- 근육소실, 탈모, 피부탄력저하 등 예방
- 기름진 삼겹살, 갈비 대신 살코기로 된 안심, 사태살을, 껍질 있는 닭 대신 닭가슴살 이용

3 잡곡밥 1공기



- 현미, 통보리, 콩 등을 듬뿍 섞어 먹으면 혈당의 급격한 상승을 막아주어 빨리 배가 고파지는 것을 막아 줌
- 잡곡밥은 체지방 분해에 필요한 다양한 영양소가 풍부하게 들어있어 칼로리가 다소 높아도 올바른 다이어트에 도움이 됨

4 두부 1/4모



- 두부는 양에 비하여 칼로리가 낮아 가장 좋은 다이어트 단백질급원 식품
- 두부는 식물성 단백질이지만 칼슘이 풍부
- 두부 속 이소플라본이 동맥경화와 암을 예방
- 부침이나 튀김보다는 데쳐서 드시거나 찌기에 넣어서 섭취

5 생선 1토막



- 생선의 지방과 단백질은 혈관을 건강하게 하며 노화를 늦추어 줌
- 생선은 에너지 대사를 높여주며 근육형성을 도와주게 됨

6 견과류 작은 1스푼



- 호두, 잣, 땅콩, 아몬드 등의 견과류는 혈관을 깨끗하게 하고, 마그네슘과 같은 무기질도 풍부해서 다이어트 중 결핍되기 쉬운 영양소 공급
- 그러나 견과류는 칼로리가 높기 때문에 호두를 드실 경우 2알, 땅콩을 드실 경우 10알 정도만 섭취

7 녹색채소 3점시



- 부추, 미나리, 시금치, 브로콜리, 깻잎, 고추, 당근, 호박 등의 색이 짙은 녹색채소를 매 끼니 마다 섭취
- 다이어트 중에는 아무래도 소량을 섭취하게 되어 변비로 시달릴 수가 있으므로 변의 양을 늘려주고, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 주는 식이섬유가 풍부한 채소의 섭취는 매우 중요함
- 섬유질을 많이 섭취하기 위해서 채소를 데치거나 찌서 이용

