

## 영양에 관한 가장 좋은 정보원은 무엇입니까?

가장 좋은 조언은 건강한 미국인들을 위한 식사 지침(Dietary Guidelines for Healthy Americans)에 따르면 식품 안내 피라미드(Food Guide Pyramid)를 이용하는 것입니다. 식사 지침에 따르면 보다 건강해지고 일부 질병에 걸릴 위험을 낮출 수 있습니다.

아래는 2 세 이상의 건강한 미국인들을 위한 7 가지의 지침입니다.

- 필요한 에너지, 단백질, 미네랄과 섬유질을 얻을 수 있도록 **다양한 음식을 섭취하십시오.**
- 운동으로 섭취하는 음식에 대한 균형을 맞추어 체중이 늘거나 줄지 않도록 하고** 고혈압, 심장병, 발작, 특정 유형의 암과 당뇨병의 위험을 낮추십시오.
- 곡류 제품, 야채 및 과일을 풍부히 섭취하십시오.** 이 식품들에는 비타민, 미네랄, 섬유질과 전분이 많고 섭취하는 지방을 낮추는데 도움이 됩니다.
- 당분이 적은 음식을 섭취하십시오.** 당분이 많은 식사는 칼로리가 너무 높고 영양이 부족하고 충치를 가져올 수 있습니다.
- 고혈압의 위험을 줄일 수 있도록 **소금과 염분이 낮은 음식을 섭취하십시오.**
- 알코올 음료를 마시는 경우, 양을 줄이십시오.** 알코올 음료에는 영양가가 거의 또는 전혀 없습니다. 또한 알코올 섭취는 많은 건강 문제를 가져올 수 있습니다.
- 심장 발작과 암의 위험을 낮추고 건강한 체중을 유지할 수 있도록 **지방과 포화 지방, 콜레스테롤이 낮은 음식을 섭취하십시오.**

## 식품 안내 피라미드가 무엇입니까?

피라미드는 개인에게 맞는 건강한 식사를 선택할 수 있게 해주는 안내입니다. 피라미드는 다양한 음식을 섭취하고 체중이 늘거나 줄어들지 않도록 적당한 칼로리를 섭취하도록 권장합니다. 피라미드는 음식들을 신체에 제공하는 영양 유형별로 분류합니다.



## 나에게는 몇 인분이 적절합니까?

개인에게 몇 인분이 적절한가는 다음에 달려 있습니다:

- 연령
- 성별
- 신체 사이즈
- 활동성

**모든 사람은 적어도 각 음식군의 최저량을 섭취해야 합니다.**

다음 페이지에는 각 음식군에 대해 1 인분으로 간주되는 음식량의 목록이 나와 있습니다.

**많은 양을 먹는 경우, 1 인분 이상으로 계산해야 한다는 것을 잊지 마십시오.**

## 1 인분의 양은? 음식군

식빵, 시리얼, 쌀, 파스타		
식빵 한 쪽	인스턴트 시리얼 1 온스	요리된 시리얼, 쌀 또는 파스타 1/2 컵
야채		
싱싱한 푸성귀 야채 1 컵	기타 야채 1/2 컵 (요리되었거나 잘게 썬 것)	야채 주스 3/4 컵
과일		
중간 사이즈 사과, 바나나, 오렌지 1 개	잘게 썰었거나, 요리되었거나 깡통에 든 야채 1/2 컵	과일 주스 3/4 컵
우유, 요구르트 및 치즈		
우유 또는 요구르트 1 컵	자연산 치즈 1-1/2 온스	가공 치즈 2 온스
육류, 닭고기류, 생선, 마른 콩, 달걀 및 견과류		
요리된 살코기 육류, 닭고기류 또는 생선 2-3 온스	요리된 마른 콩 1/2 컵 또는 달걀 1 개는 살코기 육류 1 온스로 계산됨. 땅콩잼 2 테이블스푼이나 견과류 1/3 컵은 육류 1 온스로 계산됨.	

## 식빵과 시리얼 6-11 인분은 너무 많은 양이지 않습니까?

많은 것으로 보일 수 있지만 사실 그렇지 않습니다. 예를 들어:

- 식빵 한 쪽은 1 인분이므로 점심식사에 샌드위치를 먹으면 2 인분이 됩니다
- 아침식사에 작은 그릇에 넣은 시리얼과 토스트 한 쪽을 먹으면 2 인분이 추가됩니다.
- 그리고 저녁식사에 쌀이나 파스타 1 컵을 먹으면 2 인분이 추가됩니다.
- 작은 크기의 3 또는 4 개의 담백한 크래커를 스낵으로 먹으면 또 1 인분이 추가됩니다.

**이제 7 인분이 되었습니다. 생각보다 더 많은 양을 섭취하게 되지요!**

## 얼마의 칼로리가 제게 적합합니다?

아래의 표에는 귀하의 칼로리 수준에 몇 인분이 필요한지 나와 있습니다. 예를 들어:

- **연소한 아동의 경우:** 아이들이 얼마나 많은 양의 음식을 섭취해야 하는지 알기는 어렵습니다. 확실치 않으면 의사에게 물어보십시오. 아이들은 우유나 우유군의 다른 음식을 매일 2컵 섭취해야 합니다.
- **성인과 청소년**
  - 활동적이지 않고 연령이 많은 성인 여성의 경우 **1,600** 칼로리.
  - 아동, 청소년기 여아, 활동적인 여성과 활동적이지 않은 남성의 경우 **2,200** 칼로리. 임신 또는 수유 여성들은 더 많이 필요로 할 수 있습니다.
  - 청소년기 남아, 활동적인 남성과 매우 활동적인 여성의 경우 **2,800** 칼로리.

3***단계 칼로리 수준에 의한 하루 식사 실례			
	고 칼로리 약 1,600	중간 칼로리 약 2,200	고 칼로리 약 2,800
곡류군 (1 인분)	6	9	11
야채군 (1 인분)	3	4	5
과일군 (1 인분)	2	3	4
우유군 (1 인분)*	2-3	2-3	2-3
육류군 (온스)**	5	6	7
총 지방 (그램 수)	53	73	93
총 추가 당분 (티스푼)	6	12	18

\*임신 또는 수유 여성, 13-19 세의 청소년과 24 세까지의 젊은 성인들은 3 인분이 필요합니다.  
 \*\*육류군의 양은 전체 온스입니다.  
 \*\*\* 권장 칼로리 수준은 전국 과학 아카데미 권장사항과 전국 음식 소비 조사 응답자들에 의해 보고된 칼로리 섭취량에 기초한 것입니다.

## 건강한 식사를 위한 요령

- 매일 아침식사를 하십시오.
- 통밀 식빵과 파스타, 오트밀 또는 현미와 같은 곡물을 드십시오.
- 각종 다양한 색깔의 야채를 드십시오. 다른 색깔의 야채들에는 다른 영양소가 들어 있습니다.
- 가정과 직장에서 저지방, 저설탕 스낵을 드십시오.
- 매일 세 끼의 식사를 하십시오. 식사를 거르거나 식사 대신 스낵을 먹지 마십시오.
- 물을 많이 마시십시오. 약 매일 8 컵 드십시오.
- 외식하는 경우, 식사는 반만 하고 나머지는 집으로 가져가십시오.
- 운동량을 늘리십시오. 저녁식사 후 TV 를 보는 대신 산책하십시오.
- 충분한 수면을 취하십시오.

보다 자세한 정보가 필요하시면 다음으로 연락하십시오:

**Food and Nutrition Information Center**  
 U.S. Department of Agriculture  
 전화: (301) 504-5719  
[www.nal.usda.gov/fnic](http://www.nal.usda.gov/fnic)

**MetroPlus Health Inc.**  
 전화: 1-800-579-9798

본 책자에 포함된 정보는 의료나 의사의 조언에 대한 대체로 이용되어서는 안됩니다.

출처: Dietary Guidelines for Americans, 2000 에 기초하여 미국 농무부와 미국 보건 복지부 공동 발표

**MetroPlus Health Plan**  
 11 West 42<sup>nd</sup>.Street, New York, NY 10036  
 회원 정보:  
 1-800-303-9626  
**MetroPlus Health Plan** 에 관한 정보:  
 100-475-Metro

2003 년 8 월

# 건강한 식사를 위한 지침

