

나만의 건강한 장바구니 채우기

더 건강한 선택지를 찾고 계신가요? 다음의 건강 상식과 비법을 고려해 식료품 쇼핑을 가 보세요.

과일과 채소

신선한 농산품은 다음과 같습니다

- 비타민, 식이섬유, 미네랄의 귀중하고 맛있는 공급원
- 암 및 만성 질환 예방에 효과
- 저칼로리, 저지방, 저염, 저 콜레스테롤



간식

이런 간식을 고르세요

- 더 오래 포만감을 느낄 수 있게 하는 중요 영양소 포함
- 섬유질 다량 함유(결장에 좋음)
- 200칼로리 이하
- 1일 소금 적정 섭취량(DV)의 5% 이하
- 설탕 5그램(g) 이하 또는 무설탕
- 총지방 7g 이하 및 포화지방 2g 이하
- 트랜스지방 무함유

예시로는 너트류, 치즈, 건조 과일, 트레일 믹스, 과일 컵, 그라놀라 바, 팝콘, 구운 칩 종류 과자 등이 있습니다.



곡물

다음과 같은 곡물을 고르세요

- 통밀 또는 통곡물
- 1인분당 섬유질 2g 이상 함유

예시로는 통밀식빵과 통밀 파스타, 현미, 오트밀 등이 있습니다.



통조림 식품

라벨에 다음과 같이 써진 통조림 식품을 고르세요

- “No Salt Added(소금 무첨가)” 또는 “Low in Sodium(저염)”
 - 통조림 야채 1인분당 소금 220밀리그램(mg) 이하
 - 통조림 콩 1인분당 소금 290mg 이하
- 통조림 주스의 경우 “100% 주스” 또는 “자체 과일 주스”



음료

음료를 구입할 때

- 라벨에 “added sugar(설탕 추가)”라고 적힌 음료는 피하기
- 영양 라벨에서 1인분당 설탕 24g(또는 2테이블스푼) 이상이 아닌지 확인하기
- 8온스당 24칼로리 미만인 음료 고르기 (우유 및 100% 과일 주스 제외)
- 1% 지방 또는 무지방 우유 고르기
- 탄산수 구입 고려하기
 - 뉴욕시 수돗물은 무료이고 깨끗합니다



더 자세한 정보는 QR 코드를 스캔하거나 nyc.gov/health를 방문해 “shop healthy” (건강하게 쇼핑)을 검색해보세요

