9월 추석 명절 건강하게 보내기

추석에는 떡, 찜, 전 등 평소 먹는 음식에 비해 열량도 높으며 나트륨과 당이 많은 음식을 섭취하게 되어
과식하기 쉽기 때문에 열량과 나트륨, 당을 줄인 건강한 조리법을 사용하는 것을 권장합니다.
맛있는 전통음식이라도 너무 많이 섭취하지 말고 적당한 운동을 병행하여 건강하고 즐거운 추석 보내시기 바랍니다.

1 추석 음식 건강하게 조리하는 방법

나물류

기름에 볶는 조리 방법보다 데쳐서 조리

먹기 직전 간 맞추기
(미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 나와서 간이 싱거워짐)

국류

다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수를 기본으로 사용

덜 짜게 조리하기 위해 먹기 직전에 간 맞추기

어육류

양념을 사용하는 조림보다는 구이 위주로 조리

육류는 살코기 위주로 굽거나 삶아서 조리

갈비찜, 불고기

양념은 설탕 대신
파인애플, 배, 키위, 양파 등 단맛이 나는 재료 사용
→ 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!

버섯, 채소를 많이 넣어 조리하기

전, 튀김류

부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하기

조리 후에는 키친타월을 이용하여 기름을 제거

전을 데울 때는 프라이팬보다는 오븐이나 전자레인지 사용
(기름 없이 데우기)

두부, 햄, 어묵

가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기

2 추석 음식 건강하게 즐기는 방법

1

개인 접시를 이용하여 먹을 만큼만 덜어 먹기!

2

전은 간장을 찍지 않고 먹기

3

작은 크기(200㎖ 이하)의 국그릇 사용

4

국물보다는 건더기 위주로 먹기

5

기름기가 많은 고지방 음식 적당히 먹기

6

비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소·과일 골고루 먹기

7

과식하지 않도록 천천히 먹기

8

적당한 운동하기

출처 – 식품의약품안전처